

Dr. Andrea Bonior

Psihologia

CEI MAI IMPORTANȚI TEORETICIENI,
TEORII CLASICE ȘI CUM TE POT AJUTA
ACESTEA SĂ ÎNȚELEGI LUMEA



William James • Ivan Pavlov • B.F. Skinner • Sigmund Freud
• Carl Jung • Alfred Adler • Viktor Frankl • Alfred Binet
• Albert Bandura • Jean Piaget • Erik Erikson • Abraham Maslow
• Hans Eysenck • Leon Festinger

INTROSPECTIV PSIHOLOGIE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.

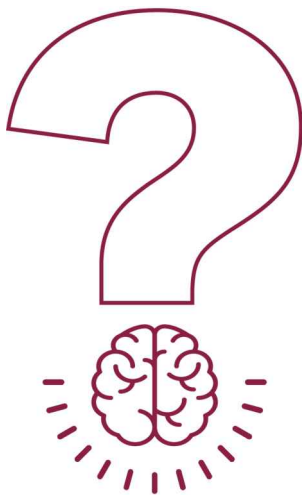
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Dr. Andrea Bonior

Psihologia

CEI MAI IMPORTANȚI TEORETICIENI,
TEORII CLASICE ȘI CUM TE POT AJUTA
ACESTE SĂ ÎNȚELEGI LUMEA

Ilustrații de Alex Westgate



Traducere din limba engleză de
ALEXANDRU BUMBAȘ

LITERA
București
2020



*Dedicată lui Andy și lui Vance,
Alinei și lui Ruby, cei care
 îmi luminează mintea*

Cuprins

Introducere 6

PARTEA I

Principiile fundamentale 9

Cronologie 10

Psihologia biologică 12 Psihologia comportamentală 30

Psihoterapia 51 Psihologia cognitivă 90

Psihologia dezvoltării umane 109 Psihologia personalității 137

Psihologia socială 155

PARTEA A II-A

Definiții 183

Marile școli de gândire 184

Scurtă antologie a psihopatologiei 190

Glosar 205

Bibliografie 221

Index 226

Mulțumiri 231

Introducere

In piesa de teatru *Cu uşile închise*, Jean-Paul Sartre scria că „iadul sunt ceilalţi”. Aceste cuvinte par adevărate atunci când ne gândim, de exemplu, la un vas de croazieră aglomerat. Însă oamenii pot popula şi raiul. Unii adaugă profunzime lumii, fie că sunt prezenţi în momentele noastre bune, fie în cele de suferinţă, în cele de fericire sau, din contră, atunci când simţim cea mai crâncenă durere. Alţii sunt foarte importanţi pentru noi şi, cu toate acestea, suntem un mister pentru ceilalţi. Ce îi face pe oameni să gândească diferit? Ce anume cauzează cele mai profunde şi mai neaşteptate emoţii? Care este diferenţa dintre creier şi minte, dar cea dintre minte şi corp? Ce sunt,

cu adevărat, amintirile? Ce este iubirea? Cum decodifică simţurile noastre mii de informaţii, sunete, mirosuri şi arome pe care le întâlnim zi de zi? Ce înseamnă să fii conştient şi de ce, deseori, reacţionăm în moduri care nu fac cinste propriilor interese? Ce contează mai mult, ADN-ul nostru sau mediul în care trăim?

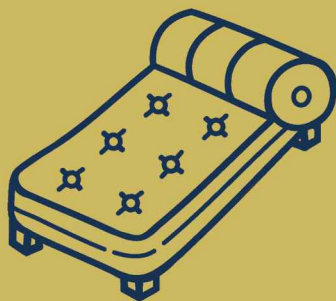
Psihologia încearcă să răspundă la aceste întrebări, dar şi la multe altele. De fapt, unele dintre acestea se află chiar la baza a ceea ce vom face, în cele din urmă, cu viaţa noastră, a modului în care ne vom găsi sensul şi a ceea ce vom considera ca fiind cele mai frumoase clipe şi relaţii din existenţa noastră. De ce suntem ceea ce suntem şi de ce facem ceea ce facem sunt dilemele fundamentale

ale naturii umane, iar psihologiane oferă instrumentele necesare pentru a găsi răspunsurile la aceste întrebări.

Dacă rafturile bibliotecii mele sunt pline cu cărți de psihologie, acest lucru se explică prin faptul că sunt sute de teoreticieni, cercetători și scriitori care merită un loc de cinste, și mă întristează faptul că pe mulți dintre ei nu i-am putut include în acest volum. Cu toate acestea, informațiile cuprinse în cartea de față reprezintă o selecție a celor mai adulați și mai puțin adulați specialiști în domeniu, a căror muncă de o viață ne spune câteva lucruri importante despre cum funcționează mintea noastră.

Fie că ai studiat succint psihologia în timpul liceului sau ai obținut o diplomă

în domeniu, se prea poate să cauți să îți îmbroști cunoștințele, pentru că psihologia se devină din nou importantă în viața ta și să îți reamintească teoriile care au inspirat toate conversațiile nocturne pe care le-ai purtat cu privire la sensul vieții (sau momentul în care ai dedus că cel de lângă tine ar putea fi un narcisist). Chiar dacă nu știi mai nimic despre psihologie, poate că te interesează să afli de ce atât tu, cât și ceilalți vă comportați într-unfel anume. Oricare ar fi domeniul și nivelul tău de specializare, dacă vrei să înțelegi mai multe despre tine și despre cei din jurul tău sau despre modul în care cele mai importante descoperiri din psihologie se reflectă în felul în care ne trăim viața, atunci această carte îți se adresează.



PARTEA I

Principiile fundamentale

Psihologia biologică 12

René Descartes 13 Charles Darwin 17 Paul Broca 22 William James 26

Psihologia comportamentală 30

Ivan Pavlov 31 John B. Watson 35 Edward Thorndike 40 B.F. Skinner 45

Psihoterapia 51

Sigmund Freud 52 Carl Jung 58 Karen Horney 62 Alfred Adler 66
Viktor Frankl 70 Albert Ellis 75 Aaron Beck 79 Carl Rogers 83 Virginia Satir 87

Psihologia cognitivă 90

Alfred Binet 91 Ulric Neisser 95 Albert Bandura 100 Elizabeth Loftus 106

Psihologia dezvoltării umane 109

Jean Piaget 110 Lev Vîgotski 115 Harry Harlow 119 Erik Erikson 125
Noam Chomsky 129 Carol Dweck 133

Psihologia personalității 137

Gordon Allport 138 Raymond Cattell 143 Abraham Maslow 146 Hans Eysenck 150

Psihologia socială 155

Kurt Lewin 156 Leon Festinger 160 Stanley Milgram 163 David Rosenhan 169
Elliot Aronson 172 Philip Zimbardo 176

Cronologie

Cca 400 î.Hr. Hipocrate și alte personalități din Grecia antică teoretizează cele patru umori

1247 Se deschide Prioria Sfintei Maria din Bethleem (care avea să devină Ospiciul Bethleem și, mai apoi, Sanatoriul Bedlam), una dintre primele instituții psihiatrice din Londra

Cca 1440 Johannes Gutenberg inventează presa tipografică

1647 René Descartes publică *Descrierea corpului uman*

Cca 1808 Franz Josef Gall este pionierul frenologiei, o practică bazată pe ideea că mărimea și forma cutiei craniene pot oferi informații despre trăsăturile psihologice ale unui om

1859 Charles Darwin publică *Despre originea speciilor*

1861 Paul Broca identifică o regiune a lobului frontal, care este responsabilă cu formarea limbajului

1879 Wilhelm Wundt pune bazele primului laborator oficial de psihologie

1886 Sigmund Freud începe studiile clinice în Viena

1890 William James publică *Principiile psihologiei*

1898 Edward Thorndike formulează legea efectului

1905 Alfred Binet creează primul test de inteligență

1906 Ivan Pavlov publică primele studii despre condiționarea clasică

1911 Alfred Adler se separă de Freud și își deschide propria școală de psihoterapie

1913 John B. Watson publică articolul „Psihologia prin ochii unui psiholog comportamental” în *Psychology Review*, prezentat inițial în cadrul unei conferințe susținute la Universitatea Columbia

1937 Karen Horney publică *Personalitatea nevrotică a epocii noastre*

1950 Erik Erikson publică *Copilărie și societate*

1952 Este publicată prima ediție a DSM – Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale

1956 Leon Festinger formulează teoria disonanței cognitive

1961 Carl Rogers publică *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut*

1963 Stanley Milgram publică primul studiu despre legătura dintre obediență și figurile autoritare

1971 Elliot Aronson devine pionierul tehnicii de predare „clasa puzzle”

1976 Ulric Neisser publică *Cogniție și realitate*

1990 Elizabeth Loftus începe să studieze cum se formează amintirile false

1997 Albert Bandura publică *Autoeficacitatea. Exercițiul controlului, rezultatul a zeci de ani de cercetare*

2006 Carol Dweck publică *Mindset. O nouă psihologie a succesului*

Psihologia biologică

Psihologiabiologică studiază întrepătrunderea dintre corpul fizic, pe de o parte, și realitatea cognitiv-emoțională, de cealaltă parte. Ne putem întreba dacă psihologii din domeniul biologiei au fost vizionari. Am avea tendința să răspundem afirmativ – este suficient să aprindem televizorul și suntem bombardați cu reclame care prezintă pilule miraculoase, care ne promit că modificările chimice pe care le vor face în organism sunt tot ceea ce avem nevoie pentru a ne schimba viața. Lăsând la o parte exagerările medicale în cazul acelor tipuri de reclame, știm cu toții că biologiile influențează într-o foarte mare măsură comportamentul, și că, probabil, nu există două creiere identice. Diferențele dintre ele sunt numeroase, de la mărimea lobilor la intensitatea activității unor neurotransmițători. În ce măsură caracteristicile de ordin fizic influențează deosebirea la nivel individual?

Tot psihologiabiologică a fost cea care a formulat și definit conceptul de ereditabilitate. Se prea poate ca o bună parte din ceea ce ești, ca persoană, să fie moștenit (prin urmare, predeterminat) chiar dinainte de naștere. Așadar, dacă ai moștenit materialul genetic al părinților, se poate presupune că tot părinții sunt cei care îți influențează personalitatea și comportamentul în nenumărate feluri. Cu siguranță ai deprins, în cadrul familiei, anumite atitudini și comportamente de la părinți, prin simpla observare a acestora, iar toate aceste influențe au fost stocate și prelucrate de creier. Creierul nu e decât un organ, însă nici un alt organ nu se apropie de complexitatea acestuia, și nici nu joacă un rol atât de fundamental în modelarea identității umane.

Ca regulă generală, marii specialiști ai psihologiei biologice au fost preocupați de modul în care anatomia și fiziologia creierului uman sunt corelate cu emoțiile, gândurile și acțiunile noastre.

¹ A nu se confunda cu ereditatea. *Heritabilitatea* reprezintă gradul în care un caracter al unui organism este mai degrabă moștenit decât atribuit unor factori din mediul intern sau extern. Aceasta explică ce procent din variația unei trăsături în cadrul unei populații este determinată de materialul său genetic, în comparație cu alți factori. (n.trad.)

RenéDescartes



SE NAȘTE în anul 1596, în
localitatea La Haye en Touraine,
în Regatul Franței

SE STINGE din viață în anul 1650,
la Stockholm, Suedia

STUDIAZĂ la Universitatea
din Poitiers

IDEEA FUNDAMENTALĂ

René Descartes, care nu este îndeosebi cunoscut pentru studiile sale de psihologie, a jucat un rol fundamental în dezvoltarea filosofiei și a matematicii. Cu toate acestea, anii petrecuți filosofând cu privire la natura minții umane, la procesul științific, precum și la structurile și mecanismele acțiunilor corpului urmau

să aibă un impact incontestabil asupra modului în care cugetăm despre procesul gândirii în sine. Descartes este cunoscut ca fiind inițiatorul unui concept modern – relația *mințe-corp*. Acest concept pune sub semnul întrebării natura minții și a corpului, precum și modul în care acestea interacționează una cu cealaltă.

Cogito ergo sum – „Cuget, deci exist” –, faimoasa replică ce avea să fie parodiată pe tricurile moderne, înglobează una dintre cele mai importante teorii ale umanității. Pe scurt, teoria ar putea fi explicată astfel: trebuie să renunțăm la gândurile despre tot ceea ce poate fi pus la îndoială, pentru că despre orice ar fi vorba, acel lucru este, în mod fundamental, incert. Potrivit lui Descartes, dacă am avea posibilitatea de a porni de la zero, fără să facem presupuziții

care pot fi puse la îndoială, atunci nu am rămâne decât cu un singur lucru: abilitatea de a ne îndoii. Pentru Descartes, tocmai abilitatea de a gândi și de a ne îndoii ne face să fim ființe conștiente și reale.

Acest mod de gândire este, probabil, ceva mai mult decât un simplu exercițiu intelectual pe care Descartes l-a formulat cu propria minte, însă nu este greu să-i înțelegem implicațiile în ceea ce privește metoda științifică. Într-adevăr, a da la o parte toate presupuzițiile înainte de a începe un experiment este ceea ce astăzi reprezintă un element fundamental al cercetării.

Descartes este recunoscut și pentru formularea noțiunii de „reflex”, chiar dacă multe dintre aspectele teoriei lui au fost contraargumentate și date la o parte. Descartes considera că stimulii externi puteau declanșa o serie de evenimente la nivelul celulelor nervoase, care, la rândul lor, declanșau o mișcare pe care el o numea „spirit animal”. În mod evident, ideea nu este adevărată, dar Descartes avea dreptate – și prin asta, a fost un vizionar – să afirme faptul că trupul răspunde în mod automat unor stimuli externi. Descartes a mai susținut și faptul că interacțiunea dintre conștientizare și răspunsurile corpului – interacțiune considerată a fi esența conștiinței – are loc în creier, la nivelul glandei pineale. Descartes înțelegea această interacțiune ca pe un fenomen cu sens dublu: corpul influențează mintea (prin faptul că face ca mintea să fie conștientă de reflexele corporale) și mintea influențează corpul (prin inițierea mișcării).

Această noțiune de influență reciprocă se află la baza dualismului, concepție filosofică ce susține faptul că mintea și corpul sunt două entități distincte.

Dacă urmărim firul acestei teorii, înțelegem că mintea nu este cuantificabilă la nivel fizic, adică nu are substanță concretă, iar gândurile nu au calitate materială. Această conceptualizare a minții înglobează și definiția modernă a sufletului, întrucât Descartes credea că mintea supraviețuiește după moartea corpului. Prin urmare, conform lui Descartes, corpul este limitat, adică este o substanță. Această idee se leagă cumva de noțiunea de „calitate primară”, opusă „calității secundare”. Calitățile primare – caracteristici obiective, observabile și măsurabile – pot fi percepute dincolo de orice subiectivitate. În schimb, calitățile secundare nu pot fi observate în mod concret; prin urmare, sunt pasibile de părtinire, jucând rolul de interpretări la nivelul percepției umane. În mod similar, Descartes face distincția între ideile înnăscute (care apar în mod natural, nu prin interacțiunea cu lumea exterioară) și ideile derivate (pe care le vedea ca fiind rezultatul direct al unor experiențe exterioare și al amintirilor formate în urma experiențelor).

Totuși, în ciuda ideilor despre spiritul animal, Descartes considera că glanda pineală este prezentă doar la oameni și că numai aceștia dispun de conștiință adevărată, de abilitatea de a raționa și de capacitatea de a simți durerea. Cu toate acestea, glanda pineală s-a descoperit și la alte specii, cum ar fi taurul, iar



studiile au demonstrat că și animalele au abilități de rezolvare a problemelor și chiar resimt senzații de durere.

PERSPECTIVE

Filosofia lui Descartes – filosofia carteziană – a avut un impact asupra cercetărilor cu privire la senzații, gânduri și experiențe. Cu toate acestea, teoreticienii care i-au urmat lui Descartes aveau să respingă această conceptualizare carteziană a dualismului, considerând că toate experiențele ar trebui clasificate drept materiale

sau imateriale. Thomas Hobbes înțelegea procesele mentale ca fiind cauzate de activitatea cerebrală și considera că întreaga cunoaștere provine din senzații. Viziunea hobbesiană se baza pe ideea că nu există idei înnăscute și că totul este material.

John Locke, deși a fost influențat de abordarea mecanicistă a lui Descartes, a respins dualismul cartezian în favoarea empirismului. Lui Locke și lui Hobbes li se alătură George Berkeley și Baruch Spinoza, în contestarea ideilor carteziene, însă problematica minte-corp este și astăzi una de actualitate.

APLICAȚII PRACTICE

Unde se termină mintea și unde începe corpul, și viceversa? Această întrebare este fundamentală în filosofia carteziană, însă lucrurile nu sunt, deocamdată, foarte clare. Știm că mintea influențează corpul, iar corpul influențează mintea, însă, la ce nivel sunt aceste două entități diferite? Este lumea materială reală fără o minte care să o perceapă? Răspunsul este complicat, mai ales prin prisma distincției care devine evidentă dintre minte și corp, pe măsură ce reflexele preiau controlul gândirii conștiente. Încearcă următorul exercițiu: ridică piciorul drept câțiva centimetri deasupra podelei. Fă cercuri ritmice cu piciorul, în sensul acelor de ceasornic (este foarte important să respecti sensul). În timp ce faci aceste cercuri, ridică degetul arătător drept și „desenează” cifra șase cu el în aer, în fața ta. Observi ceva neobișnuit în ceea ce privește piciorul tău drept? Cu siguranță a încetat să se mai miște în sensul acelor de ceasornic și a început să se miște în sens invers. Poate că te întrebi ce gândește piciorul tău, însă nu are legătură decât cu incapacitatea minții conștiente de a triumfa în fața impulsului reflex și disperat al corpului de a face ca atât degetul, cât și piciorul să se miște în aceeași direcție. Acest impuls reflex domină, întrucât piciorul și degetul sunt controlate de emisfera stângă a creierului, iar creierul încearcă să simplifice lucrurile. Îi poți reproșa, oare? Repetă acum

experimentul, mișcă piciorul drept în sensul acelor de ceasornic, însă folosește de data aceasta degetul de la mâna stângă pentru a „desena” cifra șase în aer. În acest moment, nu ar trebui să mai observi același reflex. Acest lucru se explică prin faptul că cele două emisfere ale creierului pot funcționa în concurență, având sarcini diferite. Uneori, corpul reacționează, iar mintea are dificultăți în a-l stăpâni, indiferent care sunt intențiile minții. Observăm acest fenomen atunci când strănutăm, fredonăm, clipim sau atunci când ne frigem la cuptor sau împietrim de spaimă. Îi putem mulțumi lui René Descartes pentru că ne-a deschis drumul în ceea ce privește studiul reflexelor și pentru că ne-a oferit informații care au dăinuit de-a lungul timpului.

Se prea poate să fii și tu cartezian în gândire, mai ales dacă îți pui problema naturii sufletului sau a calităților divinității. Unii clerici din timpul lui Descartes vedeau în acest filosof un eretic, care promova idei subversive. Cu toate acestea, Descartes era un credincios fervent. Ideea lui, potrivit căreia mintea și sufletul sunt o singură entitate, care transcende lumea materială constrânsă de timp și de spațiu, este, fără îndoială, o idee la care mulți oameni încă se gândesc. E posibil să existe ceva în creier, dincolo de natura sa fizică? Și oare acest ceva conferă sens personalității noastre, dincolo de întemnițarea corpului nostru pe acest pământ? Descartes ar fi răspuns afirmativ, dar nimeni nu poate ști cu certitudine.

Charles Darwin



SE NAȘTE în anul 1809, în Kent,
Anglia

SE STINGE din viață în anul 1882,
în Shropshire, Anglia

STUDIAZĂ la universitățile
Edinburgh și Cambridge

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Ideile lui Charles Darwin aveau să schimbe în mod permanent și fundamental cursul psihologiei. Ai auzit cu siguranță de Darwin, părintele teoriei evoluționiste, chiar și numai prin prisma Premiilor Darwin, care se acordă postum, în mod sarcastic, oamenilor care au murit sau care au rămas sterili în urma unui comportament stupid. În acest fel, li se mulțumește pentru contribuția adusă

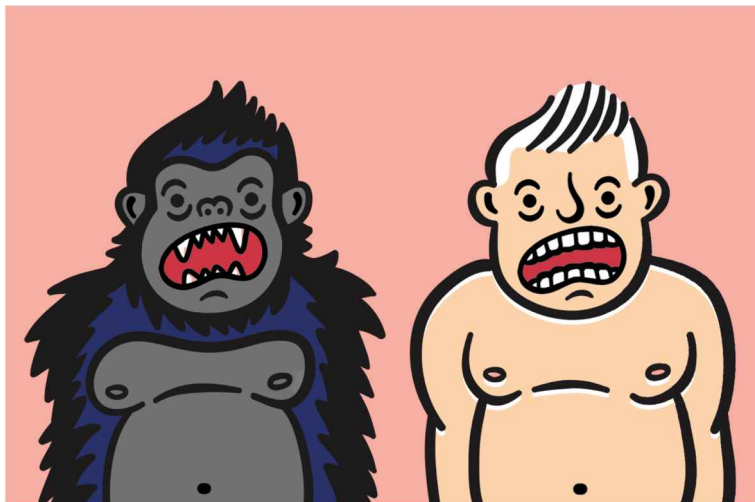
la îmbunătățirea globală a patrimoniului genetic uman. Numele lui Darwin este evocat în acest caz grație teoriei sale despre supraviețuirea celui mai puternic.

Lucrarea fundamentală a lui Darwin, *Despre originea speciilor*, a fost publicată în anul 1859, implementând astfel teoria selecției naturale și a selecției sexuale. (Interesant este faptul că ideile dezvoltate de Darwin precedă publicarea acestui volum; se crede că lui Darwin i-ar fi fost frică să facă publice descoperirile sale, din cauza unui posibil impact negativ asupra societății.) Noțiunea de *selecție naturală* se bazează pe ideea că natura, cu trecerea timpului, elimină trăsăturile dezadaptative care sunt nefolositoare speciilor, cei care au aceste trăsături murind mai repede decât cele care reușesc să se adapteze. Noțiunea de *selecție sexuală* explică

evoluția intenționată a anumitor trăsături de adaptare, din perspectiva comportamentului de împerechere. (Cu alte cuvinte, Darwin considera că organismele sunt capabile să își selecteze partenerii, în același fel în care oamenii se cunosc pe Tinder.) Selecția naturală funcționează tocmai pentru că potențialii parteneri posedă trăsături de adaptare care generează dorința. Acești parteneri supraviețuiesc mai mult și produc membri mai puternici ai speciei, pentru că trăsăturile lor de adaptare sunt moștenite genetic. Acest proces are loc la nivelul individual al organismului, însă are și efecte la nivelul macro al speciei.

Urmărind această logică, Charles Darwin formulează ipoteza că anumite

specii (printre care oamenii și maimuțele) au avut un strămoș comun. Cu alte cuvinte, teoria evoluționistă consideră că tot așa cum tu și vărul tău aveți aceeași bunică, oamenii și maimuțele – și dacă gândim retrospectiv, toate celelalte specii – își au originea din același organism. La vremea ei, această idee era una controversată, iar multe caricaturi îl înfățișau pe Darwin ca o maimuță. În ciuda reacțiilor virulente, Darwin avea să fie inițiatorul unor studii care, odată cu trecerea timpului, nu au făcut decât să capete teren. Din ce în ce mai mulți oameni au început să creadă că ființele nu arătau la începuturi așa cum arată astăzi și că și noi, asemenea altor animale, ne tragem din alte specii.



Majoritatea oamenilor înțeleg viziunea lui Darwin doar la nivel anatomic – ființele umane și oamenii peșterilor au aceiași strămoși, iar aceleași trăsături fizice care i-au făcut pe oamenii preistorici să se adapteze la mediul în care trăiau ne curg și nouă astăzi prin vene. Sunt însă mulți oameni care nu consideră că viziunea lui Darwin poate fi aplicată și în cazul psihologiei. De fapt, trăsăturile despre care credem că ne diferențiază de celelalte animale – felul în care gândim, simțim, ne comportăm și reacționăm – au început ca adaptări evoluționiste și ne-au fost transmise timp de mii de ani. Tot așa cum nu mai avem coadă, spune Darwin, nici nu mai gândim în moduri care nu funcționau în avantajul nostru încă de acum câteva mii de ani.

Cu cât a studiat mai mult animalele, Darwin a început să vadă legăturile dintre emoțiile și comportamentele umane și cele ale animalelor. Ca rezultat, acesta a înțeles diferențele dintre oameni și unele animale ca fiind doar la nivel de grad, nu de specie. Într-un alt studiu, *Expresia emoțiilor la om și animale*, Darwin explică într-un mod admirabil această idee, nu numai la nivel de discurs științific, ci și prin intermediul unor ilustrații și desene ale unor artiști și fotografi. De exemplu, cimpanzeii sunt fotografiați în posturi care seamănă foarte mult cu cele umane. Atunci când o pisică întâlnește un animal de pradă, pe fața acesteia se poate citi spaima, grimasa nefiind cu mult diferită față de ceea ce

exprimă chipurile oamenilor. Atunci când un macac este mângâiat, pe chipul său se citește o fericire de necontestat.

În plus, Darwin și-a dat seama că emoțiile umane sunt similare, indiferent de cultură. Acesta a identificat numeroase emoții – iubire, bucurie, devotament, anxietate, disperare, suferință – care par a avea expresii universale, ceea ce l-a condus la ideea că asemenea expresii ne permit să ne transmitem sentimentele celorlalți membri ai speciei.

PERSPECTIVE

Ideile lui Darwin aveau să schimbe direcția gândirii psihologice, din multe puncte de vedere. Teoreticienii de după Darwin au început să se intereseze de diferențele dintre oameni și de modul în care acestea ar putea fi explicate prin intermediul unor factori genetici, dar și al diferitelor forme de adaptare. (Această preocupare are și o latură negativă, pentru că generează discursuri rasiste, fondate pe superioritatea sau inferioritatea rasei.) Studiile lui Darwin au deschis direcții noi de cercetare și în ceea ce privește inteligența și personalitatea. Psihologia etologică – o altă ramură a psihologiei, derivată din teoria lui Darwin – avea să fie dezvoltată de Konrad Lorenz, care a studiat animalele în mediul lor natural și a observat acest fenomen de transmitere genetică, pe care l-a denumit înțipărire. (Există câteva înregistrări amuzante, în care Lorenz urmărește niște găște. Acestea

EXPERIMENT Charles Darwin a făcut o serie de observații în timpul unei călătorii de aproximativ cinci ani, la bordul navei *HMS Beagle*, urmărind astfel diferite regiuni din Africa de Sud. Călătoria în sine nu a fost un experiment, însă observațiile lui Darwin au reprezentat un catalizator pentru dezvoltarea propriilor teorii. (În mod ironic, căpitanul vasului, Robert FitzRoy, spera ca respectiva călătorie să aducă dovezi care să susțină Geneza, însă Darwin avea să spulbere această speranță, odată ce a început să observe animalele din insula Galapagos, situată pe coasta Ecuadorului.) Darwin a fost uluit de prezența unor specii care nu aveau decât un singur gen, în special de cintezele și broaștele țestoase, care au și dat numele insulei. Și mai remarcabil decât numărul de specii cu un singur gen era faptul că fiecare specie dezvoltase o serie de caracteristici proprii, care le permiteau să se adapteze habitatului (de exemplu, specii diferite de cinteze pot avea ciocuri diferite, care le permit accesul la numeroase surse de hrană din apropiere). Observațiile efectuate de Darwin l-au dus la concluzia că natura poate face o selecție în funcție de anumite trăsături specifice, iar acele trăsături care intră în sfera procesului de selecție naturală sunt tocmai cele legate de supraviețuirea speciei.

cred că Lorenz este mama lor, fiindcă imaginea lui li se imprimă încă de mici, mulțumită unei predispoziții genetice de atașament față de primul animal pe care acestea pun ochii, într-o perioadă critică de după naștere.)

APLICAȚII PRACTICE

Gândește-te la ceva care te sperie cu adevărat. Ce îți vine în minte? Să fie păianjenii? Înălțimile? Șerpii? Fulgerele? Șobolanii? Dacă te-ai gândit la lucrurile care te-ar putea ucide în zilele noastre,

probabil îți vin în minte mașini, pastile, arme sau chiar dispozitive electrice. Însă șansele sunt să te temi de lucruri care nu prezintă un pericol mare pentru tine. Cum se explică faptul că sunt puțini cei care se tem de dispozitivele electrice, deși psihicul modern reține teama de lucruri precum înălțimile, șerpii, furtunile, păianjenii sau chiar întinderile de apă? Răspunsul este acela că teama de asemenea lucruri era foarte rațională pentru strămoșii noștri, oamenii peșterilor. Aceste frici le-au permis supraviețuirea, ca specie, căci

interesul lor era unul de natură biologică – continuitatea genetică.

Acestea fiind spuse, care sunt trăsăturile pe care le cauți la un partener? Există multe variațiuni la acest nivel, desigur, căci fiecare cultură are alte standarde de frumusețe. Mai mult decât atât, nu fiecare dintre noi, fie că este homosexual, heterosexual sau bisexual, este preocupat de sex doar din perspectiva reproducerii. Cu toate acestea, trăsăturile pe care cei mai mulți oameni le găsesc atractive din punct de vedere sexual par să reflecte dorința de a maximiza șansele de supraviețuire ale speciei.

O femeie care caută un partener pe termen lung poate fi atrasă de genul de bărbat care oferă, adică un bărbat a cărui stabilitate, încredere, chiar și nivel financiar să poată contribui la întreținerea urmașilor. Un bărbat care își dorește o mamă pentru copilul său poate căuta o femeie matură, plină de căldură și bunătate. Iar atunci când vine vorba strict de trăsăturile fizice, fotografiile de pe site-urile de matrimoniale demonstrează că ceea ce este atractiv la un bărbat este înălțimea și forța, iar în cazul femeilor, formele

rotunde și feminine sunt preferate. Ambele caracteristici semnalează tinerețe și fertilitate și par înrădăcinate în dorința sexuală, fie că avem de-a face cu cineva care își dorește un copil sau pur și simplu o aventură. La nivelul culturilor, oamenii de ambele sexe tind să caute trăsături care semnalează un nivel elementar de sănătate genetică, de exemplu, trăsături faciale simetrice și un corp care să nu indice boală sau infecții. Cercetările au arătat că modul în care o femeie heterosexuală percepe atractivitatea unui bărbat variază în funcție de ciclul menstrual, aceasta căutând un bărbat cu trăsături masculine și simetrice atunci când este la ovulație.

Pe scurt, mare parte din comportamentul care ne pare cel mai natural nu a fost dintotdeauna un comportament inerent uman. În schimb, acesta reflectă adaptarea la mediu, de-a lungul timpului. Aceste adaptări sunt cele care i-au motivat pe strămoșii noștri și au permis ca genele noastre să se perpetueze. Ceea ce ni se pare a fi un act natural este pur și simplu un comportament care a evoluat în așa măsură încât să ne facă mai deștepți, mai puternici și mai sănătoși.

Paul Broca



SE NAȘTE în anul 1824,
la Sainte-Foy-la-Grande,
în Gironde, Franța

SE STINGE din viață în anul
1880, la Paris

STUDIAZĂ la Universitatea din
Paris și la Hôtel-Dieu din Paris

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Impactul pe care l-a avut Paul Broca în psihologie a fost unul atât de important, încât o regiune din creierul uman îi poartă numele. Regiunea Broca, situată în lobul frontal, este parte din emisfera dominantă responsabilă cu producerea limbajului. (Majoritatea oamenilor sunt dreptaci; prin urmare, la cei mai mulți oameni emisfera stângă a creierului este

dominantă, ceea ce înseamnă că, pentru cei mai mulți oameni, regiunea Broca se află în emisfera stângă.)

Broca a aprofundat legătura dintre limbaj și această regiune a creierului în timpul carierei sale de chirurg, îndeosebi în urma întâlnirii cu un pacient care fusese spitalizat timp de 20 de ani. Pacientul înțelegea ceea ce i se spunea, dar nu putea pronunța decât o singură silabă. Broca i-a examinat limba pacientului, corzile vocale și cutia toracică și a constatat imediat că problema nu venea de acolo. La puțin timp după moartea pacientului, Broca efectuează o autopsie și descoperă o leziune importantă la nivelul lobului frontal stâng al creierului acestuia. Cea mai importantă idee dezvoltată vreodată de Broca avea să se sedimenteze exact în timpul acelei descoperiri: leziunile la nivelul acestei regiuni a creierului

au un efect unic și specific asupra abilității de a vorbi, chiar dacă abilitatea de a înțelege cuvintele nu este afectată.

Teoreticienii de dinainte de Broca încercaseră să dezvolte ideea cartografierii creierului – mai exact, noțiunea conform căreia anumite regiuni ale creierului pot fi legate de funcții psihologice specifice. Poate pentru că erau mai mult teoreticieni decât oameni de știință, această idee nu avea să fie prea populară la acea vreme. Cu toate acestea, descoperirea lui Broca avea să îl conducă la cercetări mai amănunțite. Broca a analizat creierul a douăzeci de pacienți decedați și a descoperit leziuni similare. Omul de știință a reușit, astfel, să demonstreze ipoteza cartografierii creierului, prin intermediul unor dovezi empirice, concrete și sistematice, care vor conduce la alte studii și descoperiri.

Pacientul lui Broca suferea de ceea ce astăzi numim afazie , noțiune care se referă, în sens general, la o problemă de vorbire. Tipul specific de afazie de care suferea se numește *afazie expresivă* sau *afazia lui Broca* . În cazul acestuia, funcția limbajului ca întreg nu fusese afectată – mai ales că înțelegea ceea ce i se spunea –, ci numai abilitatea de a vorbi, ca urmare a leziunii de la nivelul lobului frontal. În prima decadă de după descoperirea lui Broca, este identificată o nouă regiune a creierului responsabilă cu înțelegerea limbajului. Aceasta va purta numele lui Carl Wernicke, un neurolog german. Oamenii care suferă de afazie, ca urmare a leziunii la nivelul regiunii

Wernicke, pot vorbi fluent, dar ceea ce spun nu are sens, și nici nu înțeleg ceea ce li se spune. Afecțiunea lor se numește *afazie receptivă* sau *afazia lui Wernicke* .

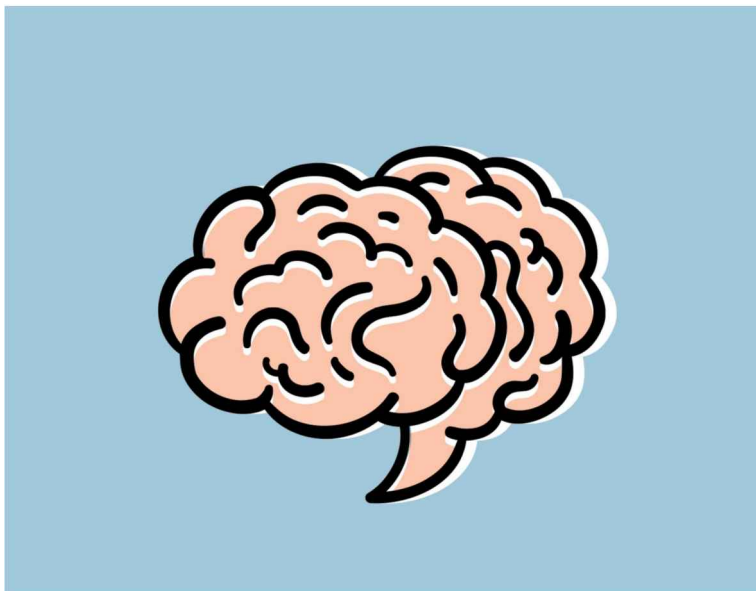
Descoperirea acestor corelații între structura biologică a creierului și dezvoltarea unor abilități și comportamente specifice a fost una fundamentală. Studiile Broca-Wernicke au confirmat că structura creierului nu este una omogenă, acesta având mai multe regiuni, cu caracteristici specifice. Descoperirile celor doi oameni de știință stau la baza multor studii neurologice din zilele noastre.

PERSPECTIVE

Descoperirile lui Broca aveau să pună bazele unor cercetări extensive asupra corelațiilor dintre creier și funcțiile emoționale și psihologice. Tot aceste descoperiri au contribuit la înțelegerea unor trăsături comportamentale din perspectivă fiziologică. Acest domeniu de cercetare se dezvoltă chiar și astăzi și include proiecte de studiu sofisticate, cum ar fi cartografierea genomului uman. Descoperirile lui Broca aveau să încurajeze și cercetările în domeniul antropologiei fizice – studiul implicațiilor măsurătorilor fizice la nivelul creierului.

APLICAȚII PRACTICE

Descoperirile lui Broca, dar și cartografierea cerebrală, în general, sunt deseori asociate cu vești destul de rele. Să ne gândim la o tumoare cerebrală,



de exemplu. Semnele și simptomele unei tumori cerebrale sunt numeroase – pierderea memoriei, halucinațiile gustative, vertijul, modificările oftalmologice, stările de vomă, slăbiciunea musculară – și afectează senzațiile, comportamentele, emoțiile și chiar personalitatea ca întreg. Faptul că nu există o simptomatologie standard pentru tumorile cerebrale poate fi problematic pentru un diagnostic pus în timp util, pentru că persoana afectată poate ignora simptomele. (Este adevărat și faptul că unii oameni pot fi convinși că suferă de o tumoare

cerebrală, deși nu există nici o modificare la nivelul creierului.)

Leziunile cerebrale pot avea și ele consecințe imediate specifice, de exemplu, traumatismele cranio-cerebrale pot genera simptome care diferă între ele, în funcție de regiunile creierului care au suferit impactul. Unul dintre cele mai cunoscute cazuri este cel al unui mecanic de căi ferate, Phineas Gage, a cărui experiență precedă cu 13 ani descoperirile lui Broca. În anul 1848, Gage suferă un accident de muncă în urma căruia rămâne cu o leziune

cumplită la nivelul craniului. O tijă de fier îi perforază obrazul, îi pătrunde prin craniu și iese pe cealaltă parte, prin creștetul capului. Gage supraviețuiește și chiar își revine după acest accident, însă personalitatea lui nu mai este aceeași. Devine un alt om, iar efectele se resimt dincolo de traumele emoționale de după accident. Înainte de accident, Gage era un om organizat și productiv, însă devine imprezvizibil și incapabil să inițieze planuri sau să le urmeze. Deși era un om temperat, după accident capătă o personalitate furtunoasă. Este neliniștit, încăpățânat, incapabil să lucreze în preajma celorlalți. Leziunile la nivelul creierului aveau să-i altereze complet și ireversibil personalitatea.

Și mai fascinante sunt cazurile de „sindrom al accentului străin“, care apar în urma unei migrene severe sau a unei leziuni cerebrale. Persoana afectată de acest sindrom începe să vorbească nedeslușit, iar ritmul vorbirii și accentul se modifică în mod semnificativ. Această afecțiune nu presupune că pacientul începe să vorbească având același accent ca al unui nativ de o altă limbă, ci faptul că mecanica vorbirii este afectată. Cercetările au scos la iveală leziuni la nivelul cerebelului, cea parte a creierului care controlează mișcările, dar și o aliniere defectuoasă între mandibulă și limbă, ceea ce face ca majoritatea cuvintelor să fie rostite într-o formă diferită față de cea caracteristică persoanei în cauză.

William James



SE NAȘTE în anul 1842, la New York

SE STINGE din viață în anul 1910,
la Tamworth, New Hampshire

STUDIAZĂ la Universitatea Harvard

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Principiile psihologiei, a cărui redactare a durat ani de zile, este un volum de un succes răsunător scris de William James, care însumează peste 1 300 de pagini. Cartea reprezintă o călătorie panoramică prin toate aspectele psihologiei. La data publicării, în anul 1890, lucrarea a avut un asemenea impact, încât, uneori, oamenii se refereau la ea numind-o, pur și simplu, *James* (ceva mai târziu, o versiune mai scurtă avea să fie denumită *Jimmy*). William James a fost un om plin de idei,

iar impactul pe care l-a avut în domeniul psihologiei a fost unul atât de mare, încât este aproape imposibil să facem sumarul celor mai importante descoperiri ale sale. În cele ce urmează, voi încerca să prezint cele mai prețioase teorii dezvoltate de acesta, grupate în trei domenii: ideile sale legate de formarea obiceiurilor, teoria conștiinței și natura emoțiilor.

În scrierile cu privire la dezvoltarea obiceiurilor, James avea să se apropie foarte mult de ceea ce înțelegem astăzi prin psiholog comportamental (behaviorist). James credea în liberul-arbitru, însă era și de părere că obiceiurile lasă o amprentă anatomică la nivelul creierului, formând o cale care, cu timpul, devine din ce în ce mai înrădăcinată. Această cale ajută, din punct de vedere fiziologic, ca acțiunile să se transforme în rutină și crește probabilitatea ca o persoană

să-și păstreze, astfel, obiceiurile formate. James considera că obiceiurile joacă un rol important în prevenirea haosului social, motivându-i pe oameni (într-un mod nu foarte subtil) să reacționeze în momente dificile. Această viziune coincide cu preceptele funcționalismului, James fiind considerat inițiatorul acestei școli de gândire.

Noțiunea de fluxul conștiinței, preluată din *Principiile psihologiei*, reprezintă o îndepărtare de viziunea structuralistă, potrivit căreia gândurile pot fi reduse, la nivel individual, la elementele lor constitutive. Pentru James, gândurile sunt asemenea unui râu care curge fără oprire, fără goluri, iar reducerea acestora la elementele constitutive este imposibilă. Tot James este cel care consideră conștiința ca fiind o problemă individuală – gândurile tale sunt ale tale, iar gândurile mele sunt ale mele. Pentru James, conștiința poate fi selectivă (mai exact, uneori acordăm atenție particularităților unor lucruri, alteori ne preocupă întregul), și acest lucru nu este întâmplător. Toate aceste viziuni despre conștiință, puse laolaltă, alcătuiesc o imagine diferită de tot ceea ce fusese teoretizat înaintea lui James. Noțiunea de conștiință, gândită ca un comentariu neoprit (chiar și în sensul cel mai literal, căci deseori exprimăm ceea ce gândim), invulnerabilă deci la clasificare și diviziune, are și astăzi adepții ei.

William James a schimbat și cursul gândirii populare, prin intermediul

teoriei emoțiilor James-Lange, care poartă atât numele lui, cât și al medicului danez Carl Georg Lange. Această teorie susține exact opusul credinței potrivit căreia emoțiile precedă răspunsul fiziologic, o viziune foarte la modă în acea vreme. Într-adevăr, teoria James-Lange susține că emoția este un răspuns la experiența unei senzații fizice. De exemplu, atunci când vezi un câine turbat care latră la tine, nu e ca și cum întâi îți este frică, apoi tremuri și îți crește pulsul. Dimpotrivă, vezi câinele, întâi tremuri, îți crește pulsul, și abia apoi îți este frică. Din momentul în care această teorie a fost formulată, contraargumentele nu au încetat să apară. Teoreticienii moderni o acceptă, parțial, pentru că explică o posibilă relație între senzațiile fizice și emoții, însă, în zilele noastre, s-a demonstrat că există și alte elemente ce influențează răspunsul emoțional la o situație, precum răspunsurile emoționale interne, care provoacă, la rândul lor, reacții fizice.

PERSPECTIVE

Influența lui William James a fost atât de mare încât acesta este deseori considerat primul psiholog adevărat. Funcționalismul, psihologia cognitivă și cea gestaltistă se bazează pe teoriile lui James, la fel ca pragmatismul filosofic. Teoria James-Lange, deși a suferit modificări, se află la baza cercetărilor moderne extensive cu privire la rolul excitației fizice în procesul emoțional-cognitiv.

APLICAȚII PRACTICE

Dacă nu ai avea obiceiul să pui ceasul să sune ca să te trezești dimineața pentru a merge la muncă și dacă nici alți oameni nu ar avea acest obicei, atunci, cu siguranță, societatea modernă nu ar mai funcționa la fel de bine. Deseori, ne gândim că obiceiurile sunt ceva negativ, însă ritualurile cotidiene (aprinderea sau stingerea luminii, îmbrăcatul) pot fi considerate obiceiuri pozitive. Și, dacă luăm în calcul relevanța teoriei lui James pentru viața modernă, ne gândim automat la ideile lui referitoare la formarea de obiceiuri, noi, pozitive.

James considera că, pentru a elimina obiceiurile negative (pe care le vedea ca fiind niște căi neuronale, un șanț propriu-zis la nivelul creierului) și pentru a crea o nouă direcție, este necesar să începem să avem o inițiativă puternică și decisivă. De exemplu, dacă vrei să reduci numărul de carbohidrați pe care îi consumi, poți începe prin a elimina din cămară toate produsele de patiserie, iar apoi trebuie să faci publică decizia ta pe Facebook. Totodată, ar trebui să iei aminte și la ideile lui James legate de perseverență – devierea timpurie de la noile tipare îți poate dăuna foarte tare.



Dacă te-ai abținut de la consumul băuturilor alcoolice zile la rând sau ai observat că o mini vacanță ți-a dat peste cap programul zilnic de exerciții fizice, atunci știi foarte bine că, uneori, chiar și o singură zi în care deviezi de la rutină poate să distrugă un obicei sănătos, care ți-a luat aproape jumătate de an să îl menții.

Deși teoria James-Lange își are detractorii săi, aceasta rămâne de actualitate. De exemplu, ai băut vreodată o cafea tare, pentru ca mai apoi să te simți anxios și îngrijorat? Cât timp ți-a luat până să înțelegi că te simți așa din cauza cafeinei? Haide să o luăm altfel: simptomele fizice te-au făcut să crezi că traversezi niște momente dificile, dar, când ți-ai amintit că ai băut o cafea tare, probabil că ai început să te mai liniștești. Ai decis să zâmbești, apoi ai descoperit

că te simți fericit; adoptarea unui limbaj corporal puternic te-a făcut să te simți mai încrezător în tine. Prefă-te până îți reușește – toate acestea sunt exemple pozitive ale teoriei James-Lange în acțiune. În ceea ce le privește pe cele negative, ce alt exemplu ar fi mai grăitor decât oamenii care suferă de atacuri de panică? Pentru ei nu contează faptul că motivul pentru care ritmul cardiac se accelerează poate fi unul complet banal, de exemplu, consumarea unor alimente foarte picante sau alergatul pe scări. Persoana cu un puls ridicat interpretează senzația ca fiind amenințătoare și înspăimântătoare (senzație *interoceptivă*). Iar atunci când senzația fiziologică se declanșează, îi urmează emoția negativă – iată o validare personală, contemporană, de actualitate, a teoriei James-Lange.

Psihologia comportamentală

Spre deosebire de psihologii biologici, potrivit cărora anatomia și fiziologia (alături de moștenirea genetică) ne pot influența comportamentul, psihologii comportamentali și sau behavioriști, cum mai sunt numiți, sunt de părere că experiența ne face ceea ce suntem și că învățăm și deprindem comportamente prin contactul direct cu lumea exterioară, modelându-ne astfel personalitatea. Ei se concentrează pe acțiune și pe măsurătorici cantificabile. Ce stimuli am observat ieri și cum ne-au influențat aceștia comportamentul de astăzi? Ce consecințe, în termeni de recompense și ai pedepselor, ne pot învăța cum să acționăm pe viitor? Behavioriștii consideră că, la naștere, oamenii sunt *tabula rasa*, gata de a fi modelați, mai bine sau mai rău, în funcție de mediul în care se nasc. Potrivit psihologiei comportamentale, oamenii nu sunt în mod fundamental diferiți prin prisma temperamentului, a experiențelor emoționale subiective

sau a personalității. Behavioriștii consideră conexiunile dintre influențele exterioare și alegerile de viață ca fiind fundamentale ca importanță. Așadar, predispoziția genetică și interpretările cognitive devin secundare. Behavioriștii studiază deseori animalele și fac legătură cu comportamentul uman, căci consideră că mecanismele de motivație și acțiune sunt similare între specii.

La începutul secolului XX, behavioriștii au schimbat centrul de greutate al psihologiei, devenind preocupați de modul în care ne croim drumul în viață în funcție de stimuli externi, și fiind mai puțin interesați de funcționarea creierului și de modul în care realitatea interioară ne influențează emoțiile. Această viziune comportamentală este la modă în zilele noastre și, deși psihologia behavioristă este astăzi combinată cu descoperirile din psihologie cognitivă (mai ales în ceea ce privește tratarea bolilor psihice), behavioriștii sunt destul de prezenți în viața noastră de zi cu zi.

Ivan Pavlov



SE NAȘTE în anul 1849, la Reazan,
Imperiul Rus

SE STINGE din viață în 1936,
la Leningrad, Uniunea Sovietică

STUDIAZĂ la Universitatea
din Sankt Petersburg

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Ivan Pavlov și-a început cariera cercetând procesul răspunsului de salivare la câini. Explorările condiționării clasice aveau să reprezinte un punct de cotitură în ceea ce privește studiile asupra animalelor, nu numai datorită preocupării pentru comportament, ci și pentru că animalele asupra cărora se efectuau studiile nu mai erau ucise. Pavlov a descoperit fenomenul secrețiilor psihice – de exemplu, atunci

când câinelui îi curg balele în momentul în care vede mâncare, încă dinainte de a o avea în gură. În cadrul studiilor sale asupra tiparelor repetitive de comportament, Pavlov a denumit acest tip de salivare *răspuns condițional* (traducerea din limba rusă în limba engleză a fost *răspuns condiționat*), formulare care se va păstra până în zilele noastre).

Pentru a înțelege ideile fundamentale ale teoriei condiționării pavlovienne, trebuie mai întâi înțeles câțiva termeni specifici. Un stimul necondiționat este un stimul (asemenea pudrei de carne) care produce un răspuns automat (salivația la câini, de exemplu) și natural, care nu are nevoie de condiționare pentru a se manifesta. Un stimul condiționat este un stimul (un ton muzical, de exemplu) care poate genera un răspuns (asemenea salivației la câini), dar care

trebuie să fie legat de un stimul necondiționat (de exemplu, pudra de carne).

În timpul studiilor efectuate pe câini, Pavlov a demonstrat că, la început, un stimul condiționat nu va genera un răspuns automat. De exemplu, câinii nu au de ce să asocieze o notă muzicală cu hrana, prin urmare, în teorie, notele muzicale nu ar trebui să îi facă pe câini să saliveze mai mult decât ar face-o un creion. Cu toate acestea, momentul culminant al descoperirii avea să apară odată cu conectarea unui stimul condiționat (notă muzicală) de un stimul necondiționat (pudră de carne), suficient de frecvent încât nota muzicală să producă salivă. Cu alte cuvinte, deși câinii nu au nici un motiv să asocieze mâncarea cu muzica, nota muzicală poate fi asociată cu mâncarea de atâtea ori încât să îl facă pe câine să saliveze, chiar dacă nu i s-a arătat mâncare.

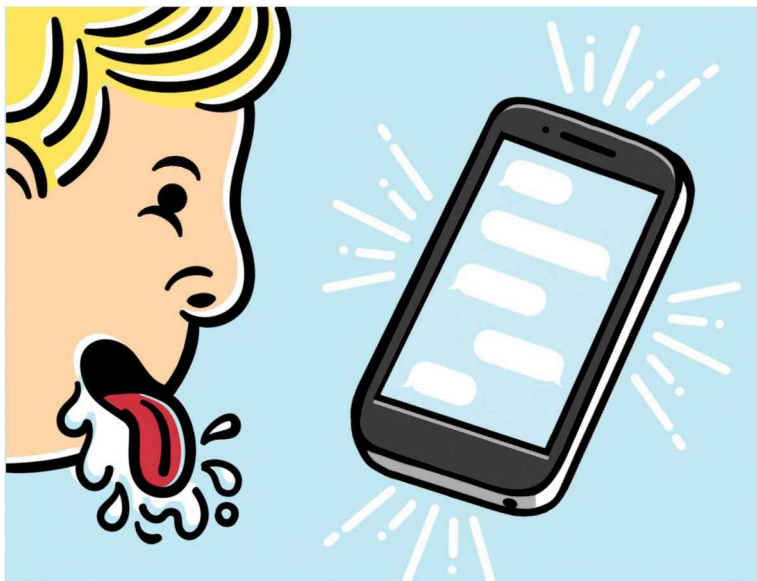
O altă descoperire importantă arată faptul că, cu cât sunt mai des conectați stimulii condiționați și necondiționați, cu atât e mai puternic răspunsul pe care îl generează stimulul condiționat. Pavlov a arătat că potrivirile repetate dintre stimuli sunt esențiale și că există o contiguitate temporală. Cu alte cuvinte, prezentarea stimulului necondiționat (pudra de carne) trebuie să *acompanieze* prezentarea stimulului condiționat (nota muzicală). Dacă sunt prezentate în același timp, sau în ordine inversă, încercarea de condiționare va eșua.

Pentru Pavlov, întărirea condiționării se poate manifesta dacă experiența stimulului condiționat slăbește înainte ca

stimulul necondiționat să fie prezentat. Pavlov mai observa și extincția completă a răspunsului (salivația la câini), după ce stimulul condiționat (pudra de carne) este prezentat suficient de frecvent ca atare, fără să fie prezentat și stimulul necondiționat (nota muzicală). Așadar, câinii învață progresiv faptul că muzica nu le mai aduce mâncare, iar glandele lor salivare încetează să mai reacționeze la muzică. (Cu toate acestea, Pavlov a demonstrat că recuperarea spontană a asocierii dintre cei doi stimuli poate avea loc în unele cazuri.)

Acesta a mai descoperit și faptul că stimulul condiționat nu trebuie să fie prezentat în același fel, de fiecare dată, pentru a genera răspunsul condiționat. Prezentarea nu trebuie decât să fie similară de fiecare dată. Acest fenomen este atribuit stimulului de generalizare. Cu alte cuvinte, muzica nu trebuie să aibă aceeași intensitate. Pavlov i-a învățat pe câini și ceea ce el numește *discriminare* sau abilitatea de a diferenția gradațiile aceluiași stimul. Așadar, câinii învață că un sunet ascuțit provenit de la lovirea unei furculițe poate semnala aducerea mâncării, iar un sunet mai puțin ascuțit, nu. Cu toate acestea, Pavlov observă faptul că, dacă îi obligă pe câini să discrimineze, prin folosirea unor sunete similare, aceștia manifestă o nevroză experimentală, devenind anxioși și descurajați.

Cel mai important concept dezvoltat de Pavlov este condiționarea de nivel înalt sau utilizarea unui stimul (un ton muzical, de exemplu) condiționat ca și



cum ar fi unul necondiționat (pudra de carne) ca bază a unei noi runde de condiționare. Pavlov avea să descopere, totuși, că pe măsură ce crește nivelul de condiționare, răspunsul (salivația) își pierde din forță. Pavlov considera că o condiționare de nivel secund (cu doar un nivel mai sus față de protocolul condiționării inițiale) poate fi obținută, însă una de nivel terț este imposibilă.

Cu toate acestea, ideea unei condiționări de nivel înalt constituie fundamentul conceptului de înlănțuire comportamentală, în care conexiunile sunt create între diverse niveluri de stimuli și răspunsuri.

Pavlov nu a scăpat, nici el, de detractori. Întrucât a fost primul fiziolog, unii profesori universitari considerau că experimentele conduse de acesta mergeau foarte departe față de limitele impuse de standardele științei de la acea vreme. Cu toate acestea, psihologii contemporani au o părere diferită.

PERSPECTIVE

Deși Pavlov nu este considerat adevăratul fondator al behaviorismului, putem considera că merită cu adevărat această distincție. Teoriile sale aveau să îl influențeze

pe John B. Watson, inițiatorul conceptului de *behaviorism*, care a fost foarte preocupat de condiționarea clasică. Teoriile condiționării, care i-au urmat lui Pavlov și Watson (cum ar fi teoria operantă a lui B.F. Skinner sau condiționarea instrumetală) și care implică un comportament orientat spre recompense (în opoziție cu unul automat), sunt, la rândul lor, bazate pe studiile pavloviene. Pavlov a scos în evidență importanța rolului pe care îl joacă mediul în care trăim, atunci când avem de-a face cu motivațiile din spatele acțiunilor noastre, iar behaviorismul avea să se construiască pe aceste concepții.

APLICAȚII PRACTICE

Orice răspuns fiziologic automat la oameni este subiect al condiționării, ceea ce are efecte mai mult sau mai puțin benefice. Excitația sexuală, de exemplu, este deseori condiționată să apară în relație directă cu stimuli care au fost asociați în trecut cu aceasta. De exemplu, un cuplu poate avea un cuvânt special, un cântec sau un semnal fizic care să provoace excitația. Un alt răspuns condiționat, mai puțin plăcut, este greața. Dacă te-ai îmbolnăvit cândva și ai făcut

o intoxicație alimentară mâncând midii stricate, se prea poate ca acum numai când le vezi să fie suficient să îți întoarcă stomacul pe dos. Există chiar și o legătură între condiționarea clasică și răspunsul organismului la droguri și alcool. Să luăm exemplul toleranței la alcool. Termenul de *toleranță* se referă la nevoia de a bea din ce în ce mai mult, pentru a obține aceleași efecte care s-ar obține în urma consumului unui singur pahar. Se crede că toleranța crește întrucât corpul dezvoltă o relație fiziologică ce contracarează efectele alcoolului, atunci când persoana începe să bea. Corpul învață să secrete antagoniștii alcoolului și reține caracteristicile acestuia (în special, gustul și mirosul), pentru a deveni expert al acestui proces. Atunci când cineva cu o toleranță crescută la alcool deschide o doză de bere, corpul acestuia anticipează efectele și acționează, exact așa cum a fost condiționat să o facă. Același fenomen se petrece și în cazul unui consumator de heroină care, după o perioadă de abstenență, moare în urma unei supradoze, chiar dacă nu folosește o cantitate mai mare ca înainte. În acest caz, corpul, care a încetat să mai contracareze substanța, este prins cu „garda jos”.

JohnB. Watson



SE NAȘTE în anul 1878, la Travelers Rest, în Carolina de Sud

SE STINGE din viață în anul 1958, la New York

STUDIAZĂ la Universitatea Furman și la Universitatea Chicago

IDEEA FUNDAMENTALĂ

John B. Watson nu găsea prea multă utilitate structuralismului și funcționalismului, căci considera că ambele curente de gândire erau mult prea blocate în interogații cu privire la natura conștiinței. Watson nu era preocupat de introspecție; își dorea să studieze comportamentul care poate fi măsurabil din exterior. Tot el este cel care respinge ideea că psihologia ar trebui să se concentreze

pe înțelegerea minții umane. În anul 1913 scrie un articol intitulat „Psihologia prin ochii unui psiholog comportamental”, în care nu numai că inventează termenul de „behaviorism”, însă schimbă pentru totdeauna cursul psihologiei.

Watson vede comportamentul ca pe ceva previzibil, controlabil, un rezultat al condiționării. El consideră că nu există instinct, tot așa cum nici un comportament nu este înnăscut. Această viziune reprezintă *behaviorismul radical*, care, așa cum sugerează însuși numele, consideră că orice comportament, asemenea ecuațiilor matematice, este produsul direct și lipsit de ambiguitate al forțelor mediului exterior în care trăim. Watson susține teoria pavloviană a condiționării și o extinde la nivelul proceselor emoționale și de învățare, considerând contiguitatea temporală

EXPERIMENT Studiul efectuat de Watson pe bebelușul Albert este, fără îndoială, cel mai cunoscut dintre experimentele omului de știință, însă nu neapărat într-un mod pozitiv. Deși prin acest experiment Watson reușește să ilustreze principiile condiționării, este greu să nu fim afectați de vătămarile suferite de copil.

Micul Albert, a cărui identitate este încă disputată după 80 de ani, avea 11 luni și nu era reactiv din punct de vedere emoțional. La începutul experimentului, Albert se temea doar de zgomotele puternice. În prima etapă a experimentului, bebelușul este așezat pe o masă, iar în fața lui se află un șobolan alb. Imediat după ce Albert atinge șobolanul, un zgomot puternic produs prin lovirea unei bare metalice se face auzit. Albert cade într-o parte și scâncește.

O singură dată avea să fie suficientă. La o săptămână după acest eveniment, șobolanul îi este arătat din nou micuțului. De frică, Albert încearcă să fugă de pe masă atât de repede încât abia a fost prins la timp de cineva. Frica lui se manifestă apoi și la prezența unor fire de păr, a unui iepure, a unui câine și chiar a unei măști de Moș Crăciun.

O lună mai târziu, temerile lui Albert persistă, deși scad puțin în intensitate. Și mai alarmant, Watson nu încearcă să elimine condiționarea. Pur și simplu, omul de știință nu era interesat să stopeze fricile micului Albert și nici de eventualitatea unor consecințe grave, pe termen lung, chiar dacă era conștient de ele. De fapt, Watson critica ceea ce își imagina a fi o interpretare freudiană a fricilor lui Albert 20 de ani mai târziu. Pentru Watson, experimentul nu era decât munca lui, menită să ofere dovezi științifice pentru behaviorism, care să respingă alte doctrine, indiferent de consecințe.

În cele din urmă, Watson o sfătuiește pe Mary Cover Jones, asistenta sa, să înlăture condiționarea pe care o creaseră într-un alt băiețel, Peter. Din fericire, condiționarea a putut fi anihilată prin ruperea legăturii dintre stimulul condițional și cel necondițional.

ca fiind cea mai importantă. Cu alte cuvinte, spune el, atât timp cât un stimul condiționat și unul necondiționat sunt prezentați laolaltă și într-o ordine corespunzătoare, învățarea se produce.

Watson credea, de asemenea, că nu există diferențe între animale, atunci când vine vorba de condiționare și învățare.

Spre deosebire de Pavlov, Watson și-a desfășurat experimentele pe oameni,

pentru a putea studia în mod direct condiționarea, deși primele sale studii au fost și ele efectuate pe șobolani. Watson considera că psihologia este o știință care trebuie studiată empiric și cantitativ, iar manifestul său behaviorist (în care redefinea noțiunea de „psihologie”) se baza pe studii comportamentului, nu pe natura minții umane. Nu înseamnă că Watson nu era preocupat de emoții. Din contră, cercetările efectuate asupra copiilor i-au permis să înțeleagă faptul că anumite emoții sunt înnăscute: teama, furia și iubirea. Cu toate acestea, Watson era de părere că acestea pot fi declanșate automat numai prin intermediul unui număr foarte redus de stimuli (zgomotele puternice declanșează teama, mângâierile și gădilăturile declanșează iubirea, de exemplu). Ipoteza lui Watson este aceea că aceste răspunsuri emoționale la alte situații sunt extinse mulțumită condiționării. Așadar, un copil nu este destinat prin naștere să își iubească mama, însă se întâmplă așa tocmai pentru că mama îl mângâie încă de mic. Relațiile viitoare de iubire vor fi rezultatul condiționării și asocierii sentimentelor de iubire. Astfel, potrivit lui Watson, răspunsurile emoționale nu au nimic de-a face cu personalitatea sau cu genetica.

Acesta avea aceeași viziune în ceea ce privește amintirea unor lucruri și utilizarea limbajului. El le considera pe ambele drept răspunsuri condiționate, care nu sunt diferite în mod calitativ de alte tipuri de comportament. Mai exact, ne amintim de anumite lucruri mulțumită asocierii

cu altele, asocieri care s-au sedimentat în mintea noastră. Învățăm să vorbim pentru că suntem îndemnați să o facem, sub influența unor factori declanșatori exteriori.

Watson a avut un rol fundamental și în popularizarea psihologiei, arătând că aceasta poate avea aplicații practice – mai exact, îi poate ajuta pe oameni să facă bani. Concediat din postul de profesor de la Universitatea Johns Hopkins, din cauza unei relații cu asistenta lui (cu care se și căsătorește ceva mai târziu, după ce își părăsește nevasta), Watson se angajează ca specialist în publicitate, la New York. Acesta se folosește de cunoștințele sale în materie de psihologie pentru a ajuta corporațiile să își convingă clienții să cumpere anumite produse. Teoriile sale aveau să câștige mult teren în acest domeniu nonacademic. Încă o dată, chiar și în acest context, Watson evocă trioul frică, furie și iubire. Considera că aceste răspunsuri emoționale, alături de satisfacerea nevoilor, pot motiva un consumator să cumpere un produs. Campania sa publicitară pentru o pudră de talc folosea frica precum un stimul și se concentra pe importanța de a utiliza frecvent această pudră pentru a evita ca bebelușii să se îmbolnăvească. Watson folosea și mărturiile unor celebrități (asocierea unei persoane publice cu un produs îi face pe oameni să simtă pentru acel produs ceea ce simt și pentru celebritate), precum și utilizarea informațiilor demografice pentru a ținti diverse segmente de piață.

Din nefericire, viziunea strictă a lui Watson, în alb și negru, cu privire la



natura comportamentului uman mergea până într-ocolo încât susținea că nu ar trebui oferită prea multă afecțiune copiilor. Din punctul lui de vedere, exprimarea deschisă a iubirii pe care părinții le-o poartă copiilor dăunează dezvoltării psihice a acestora, făcându-i incapabili să se descurce în lumea exterioară. Watson considera că părinții ar trebui să își trateze copiii ca și cum ar fi tineri adulți, fără să îi sărute sau să îi îmbrățișeze, ci doar să le strângă mâna. Avea o repulsie față de comportamentele exagerate în preajma copiilor și era de părere că asemenea comportamente ar trebui evitate cu orice preț. Este important de știut faptul că cei

doi fii ai săi nu erau foarte încântați de atitudinea tatălui lor, iar unul dintre ei avea să se sinucidă câțiva ani mai târziu.

PERSPECTIVE

Anunțând epoca behaviorismului, Watson avea să pună bazele unor cercetări complexe, de tipul celor desfășurate de B.F. Skinner. Tot el este cel care explică importanța studiului influențelor mediului în care trăim, iar experiența lui în lumea publicității i-a permis să dezvolte o serie de tehnici de marketing. Unele dintre cele mai bune aplicații ale behaviorismului în psihologia clinică sunt terapiile care își propun să vindece fobiile

și fricile, care folosesc tehnici precum desensibilizarea sistematică, utilizate chiar și astăzi.

APLICAȚII PRACTICE

Ți s-a întâmplat vreodată ca un anumit miros să-ți trezească emoții pe care le-ai resimțit cândva? Poate un parfum, aroma unei mâncări sau chiar mirosul de lemn ars ți-au amintit de cuptorul bunicii tale și de iubirea ce le-o purtai? Răspunsurile la acești stimuli specifici nu sunt nici automate, nici înăscute. În schimb, de-a lungul timpului, ai experimentat acești stimuli de suficiente ori, în asocieri cu anumite stări emoționale precum iubirea, confortul, excitația – stimuli care, chiar și ani mai târziu, generează același tip de emoții. Din același motiv, muzica poate avea un impact emoțional foarte puternic. Se poate să avem o afinitate biologică pentru muzică, însă cele mai multe melodii ne răvășesc din cauza condiționării emoționale care a avut loc atunci când am ascultat aceste cântece de-a lungul timpului.

Desigur, Watson considera că nu numai emoțiile plăcute, ci și teama poate

juca un rol fundamental în condiționarea de zi cu zi. Te-ai simțit vreodată dezolat fără să știi de ce? De exemplu, teama de o camionetă părăsită dintr-o parcare goală nu este instinctuală, ci provine din faptul că stimulul este asociat cu teama pe care ai simțit-o urmărind filme de groază care conțineau astfel de scene sau cu avertizările părinților când îți spuneau să ai grijă pe unde te plimbi. Acestea ți-au generat un răspuns condiționat de teamă.

Mult după vremea când John B. Watson își petrecea timpul pe Madison Avenue, cei care lucrează în publicitate și-au rafinat abilitățile de vânzare; indiferent cât de extravagante și spectaculoase sunt sugestiile din reclamele lor, mesajul nu este niciodată transmis într-un mod explicit, direct. Reclamele TV sugerează că, dacă utilizezi anumite produse, vei fi mai atractiv din punct de vedere sexual, mult mai apreciat la nivel social sau mai de succes la nivel financiar. Desigur, persoanele specializate în marketing nu fac aceste promisiuni, dar speră ca produsele lor să fie asociate cu aceste idei, pentru a te motiva să cumperi întocmai produse care răspund incertitudinilor tale cele mai profunde.

Edward Thorndike



SE NAȘTE în anul 1874,
la Williamsburg, Massachusetts

SE STINGE din viață în anul 1949,
la Montrose, New York

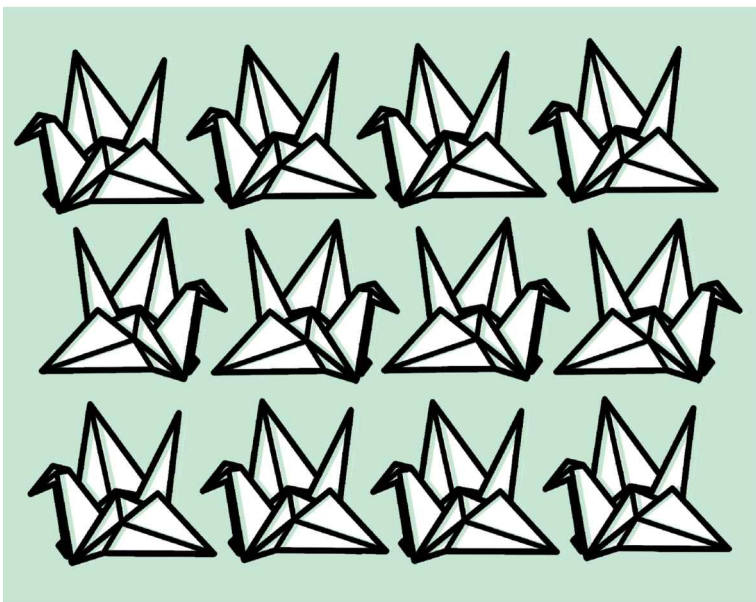
STUDIAZĂ la universitățile
Wesleyan, Harvard și Columbia.

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Legea efectului este conceptul-cheie dezvoltat de către Edward Thorndike. Pe scurt, este rezumatul behaviorismului. Conceptul semnifică faptul că un comportament care evocă un răspuns plăcut este mult mai predispus repetiției decât un comportament care evocă un răspuns neplăcut. Această idee avea să devină baza viitoarelor teorii despre condiționare. Thorndike avea să rafineze aceste teorii,

spunând că recompensele funcționează mult mai eficient pentru a spori procesul de învățare decât o fac pedepsele.

Thorndike mai teoretizează și legea utilității, precum și legea inutilității. Legea utilității spune că, cu cât un stimul și un răspuns sunt conectați mai des, cu atât mai înrădăcinată va fi asocierea rezultată. Legea inutilității descrie exact contrariul: cu cât un stimul și un răspuns sunt deconectați pe o durată mai lungă, cu atât mai puțin înrădăcinată este conexiunea. Thorndike își formulează ideile pornind de la teoriile clasice ale condiționării dezvoltate de Pavlov. Așadar, dezvoltă și mai mult conceptul de învățare: de fapt, el este primul psiholog educațional, am putea spune. Asemenea pionierilor behaviorismului, Thorndike era un empirist, preocupat înainte de orice de măsurarea și cuantificarea propriilor descoperiri.



Teoria generală a lui Thorndike se numește conecționism. Acest termen se referă la aplicarea principiilor condiționării în procesul învățării. Denumirea provine de la faptul că învățarea este tot timpul rezultatul unei conexiuni între un stimul și un răspuns. Thorndike a reevaluat și metodele de predare a cititului și scrisului. El a analizat frecvența cuvintelor descoperite în diverse lucrări ale copiilor, apoi a compilat dicționare speciale dedicate acestora. Argumentul lui era acela că învățarea limbajului poate fi îmbunătățită prin concentrarea pe cuvintele cele mai comune, nu pe cele

mai puțin comune. Nimeni înainte de Thorndike nu mai dezvoltase un asemenea argument rațional și practic, ceea ce poate părea ciudat, privind retrospectiv, dar preocuparea acestuia pentru asocierea dintre datele concrete și educație avea să schimbe cursul procesului de învățare.

Thorndike elaborează scale pentru a măsura dezvoltarea studenților în anumite domenii, de la aritmetică la scrisul de mână. Acestea au dus la dezvoltarea ulterioară a testelor de inteligență. Thorndike a dezvoltat ideea potrivit căreia inteligența are numeroase aspecte – o persoană poate fi foarte

EXPERIMENT Edward Thorndike a folosit studii pe animale pentru a formula multe dintre teoriile învățării, iar experimentul cutiei de puzzle avea să fie esențial în multe dintre descoperirile sale. Cutia de puzzle avea grătii de lemn, printre care animalele puteau vedea în exterior, și era astfel construită încât să le permită să evadeze prin intermediul unei pedale activate cu piciorul, așa cum s-a văzut într-unul dintre experimentele sale cu pisici. (Spre deosebire de alte cutii de puzzle care fuseseră dezvoltate, prototipul lui Thorndike presupunea ca acest dispozitiv de evadare să se afle în interiorul cutiei, motiv pentru care putea fi folosit pentru testarea mai multor specii de animale, nu doar a maimuțelor, care ar fi putut să se folosească de brațe pentru a-l activa prin exterior. De fapt, Thorndike adaptează aceste cutii, pentru a le putea testa și pe găini, câini și chiar pești).

În timpul unui experiment tipic, o pisică, plictisită de captivitate, începea să își exprime enervarea și insatisfacția, așa cum o fac pisicile în mod obișnuit. Reacția pisicii se agrava când Thorndike îi punea mâncare în exteriorul cutiei, în așa fel încât să o poată vedea. La un moment dat, pisica activa din întâmplare pedala, surprinsă fiind de deschiderea ușii. Desigur, pisicile și-au îmbunătățit performanțele de-a lungul timpului, atingând o anumită viteză. Această viteză ajungea într-o zonă de platou, de unde nu mai creștea. Chiar dacă această viteză era diferită de la animal la animal, modul de învățare era similar. Thorndike considera acest procedeu ca fiind o curbă de învățare, demonstrându-i relevanța în cazul multor animale, inclusiv în cazul oamenilor.

pricepută în unele domenii și mai puțin în altele sau că unii pot rezolva calcule foarte complicate, fără a fi capabili să se orienteze în spațiu, de exemplu.

În timpul studiilor sale, Thorndike formulează și conceptul de încercare și eroare, pe care îl dezvoltă studiind pisicile și procesul acestora de învățare a modului prin care pot evada dintr-o cutie de puzzle, activând o pedală. În

încercarea de a scăpa, pisicile făceau greșeli, dar, pe măsură ce experimentul avansa, acestea se perfecționau. Descoperirea lui avea să demonstreze faptul că, în procesul de învățare, încercările și erorile sunt elemente necesare.

Sarcinile în care subiecții exprimă modele ale curbei învățării sunt cele în care aceștia prezintă o evoluție progresivă și un număr redus de erori, însă

aceste erori nu sunt eliminate dintr-odată. Dacă erorile ar putea fi eliminate brusc, atunci curba învățării ar arăta ca o linie dreaptă abruptă în ceea ce privește însușirea competențelor, în schimb, curba învățării tipice se prezintă sub forma unei pante ascendente. De aceea, utilizarea actuală a conceptului *curbei de învățare* este complet greșită. O pantă puțin înclinată a curbei de învățare, pe care cei mai mulți oameni o va asocia cu o sarcină dificilă, indică, de fapt, îmbunătățiri rapide în performanțe. Este important de ținut minte că această curbă indică o creștere a performanței, și nu gradul de dificultate al sarcinii.

PERSPECTIVE

Cercetările lui Thorndike au pus bazele studiului proceselor de învățare și ale procesului educațional. Teoriile sale au permis dezvoltarea teoriei condiționării, având o influență directă asupra lui B.F. Skinner, ale cărui studii despre condiționarea operantă reprezintă o prelungire a conexiunismului.

APLICAȚII PRACTICE

Te-ai uitat vreodată cu atenție la carnetul de note al copilului tău? Te-ai întrebat care sunt metodele prin care se cuantifică învățarea? Deși controversele cu privire la testările standardizate au ajuns la un punct culminant, ideea lui Thorndike era aceea că procesul învățării poate fi

măsurat, la fel ca orice alt comportament, iar diversele tehnici de învățare pot fi folosite concomitent, pentru a determina care dintre ele duce la rezultate mai bune. Această idee este considerată revoluționară, chiar și după standardele de azi. Când te gândești mai bine, nu ești oare mai liniștit să știi că există standarde care să permită evaluarea copiilor tăi? Dacă profesorii copilului tău nu s-ar putea baza pe evaluări concrete și măsurabile pentru a nota testele de matematică, cum ar putea fi elevii evaluați? În acel caz, evaluările nu ar mai avea prea multă valoare sau, mai rău, ar fi părtinitoare.

Poate consideri că practica te face mai bun, dar te-ai gândit oare la ce se ascunde în spatele acestei idei? Este vorba, de fapt, despre încercare și eroare, nu despre simpla repetiție; diferența dintre cele două este dezvoltată de Thorndike în teoriile lui. Să spunem că stăpânești foarte bine o partitură complexă pentru pian. Știi că îți poți îmbunătăți performanțele cu cât o interpretezi mai des, însă, cu fiecare repetiție, faci greșeli – unele mai mici, altele mai mari – și, cu fiecare dintre aceste imperfecțiuni, obții informații despre cum ai ajuns să le comiți și despre ce trebuie să faci pentru a îmbunătăți rezultatele.

Să ne gândim puțin mai departe, mai exact, la modul în care înveți, de obicei. Poate că te folosești de internet pentru a deprinde o abilitate specifică – arta de a face lebede prin tehnica origami pentru nunta surorii tale, asamblarea unui tomberon de gunoier sau chiar pregătirea unei omlete perfecte. Se prea poate să

te folosești de YouTube, care a revoluționat lumea prin vlogurile de instruire. Dar care este cel mai util mod de a folosi un vlog? Să îl urmărești doar o dată, să închizi laptopul și apoi să îți vezi de ale tale sau să ții laptopul lângă tine când înveți, oprindu-ți repornindu-l ori de câte ori vrei să stăpânești orice activitate? Poate ai observat că a doua modalitate este cea mai bună, chiar dacă ai crezut că ai înțeles din prima. De ce? Orice copil ți-ar putea răspunde: practica te învață, nu doar privitul. Vei învăța mult mai bine o anumită procedură sau un anumit comportament, dacă participi activ la procesul învățării și dacă îți îmbunătățești tehnica prin încercare și eroare, în loc să-l privești pe altcineva cum procedează.

Noțiunea de conecționism, dezvoltată de Thorndike, este legată și de ideea de

motivație în procesul învățării. Să ne amintim că, pentru acesta, conexiunea dintre stimul și răspuns trebuie să fie puternică, iar un comportament care creează un răspuns plăcut este mult mai probabil să fie repetat, decât unul care nu creează un răspuns plăcut.

Acum, gândește-te la cum îți înveți copilul tabla înmulțirii. Atunci când nimereste răspunsul începi să aplauzi și să îl feliciți? Sau îi spui: „În sfârșit!“ Asta ar însemna să creezi consecințe negative ale procesului de învățare, în vreme ce conecționismul ne spune că, prin aprecierea rezultatelor, răspunsurile corecte vor fi din ce în ce mai frecvente. Oricine știe că un preșcolar răspunde mai bine la laude decât la pedepse, atunci când nu rezolvă o problemă rapid. Acest fapt concret nu face decât să demonstreze validitatea teoriei lui Thorndike.

B.F. Skinner



SE NAȘTE în anul 1904,
la Susquehanna, în Pennsylvania

SE STINGE din viață
în anul 1990, la Cambridge,
Massachusetts

STUDIAZĂ la Hamilton College și la
Universitatea Harvard

IDEEA FUNDAMENTALĂ

B.F. Skinner „duce la extrem” behaviorismul radical. Este de părere că fiziologicul nu poate motiva comportamentul unui organism. Acțiunile noastre sunt, de fapt, exclusiv răspunsuri la factorii externi. Pentru Skinner, genetica este importantă doar în măsura în care ne programează să învățăm și să deprindem comportamente.

Skinner face pasul între condiționarea clasică a lui Ivan Pavlov și ceea ce el numește *condiționare operantă*. Potrivit acestuia, condiționarea lui Pavlov pregătește un câine pentru mâncare, însă propria condiționare îl face pe câine să obțină mâncarea. Folosind propria versiune a unei cutii de puzzle, cunoscută sub denumirea de *cutia lui Skinner*, omul de știință rafinează și standardizează protocoalele experimentale, arătând lumii faptul că reflexul salivării este la fel de tangibil și de măsurabil ca apăsarea pedalei. Așadar, o nouă serie de cercetări avea să ia naștere.

Psihologul american folosește termenul de *condiționare operantă*, pentru că se referă la comportamentele care operează la nivelul factorilor externi pentru a produce consecințe. Susține ideea că tocmai aceste consecințe determină dacă

un comportament va fi sau nu exprimat din nou. Desigur, această idee este asemănătoare cu conecționismul lui Thorndike.

Cu toate acestea, cele mai importante contribuții ale lui Skinner sunt legate de ceea ce el numea programele de întărire, precum și dovada rolului crucial în determinarea forței condiționării. Skinner avea să descopere că modelele de potrivire între răspunsuri și recompense pot afecta tăria conexiunilor. Așadar, poți dresa un animal să apese o pedală pentru a primi de mâncare, chiar dacă hrana nu este disponibilă ori de câte ori este apăsată pedala. De fapt, există anumite programe de prezentare a mâncării, care îl fac pe animal mult mai susceptibil de a apăsa pedala și a continua să o facă.

Skinner, alături de psihologul comportamental Charles Ferster, propune trei categorii principale de programe de întărire:

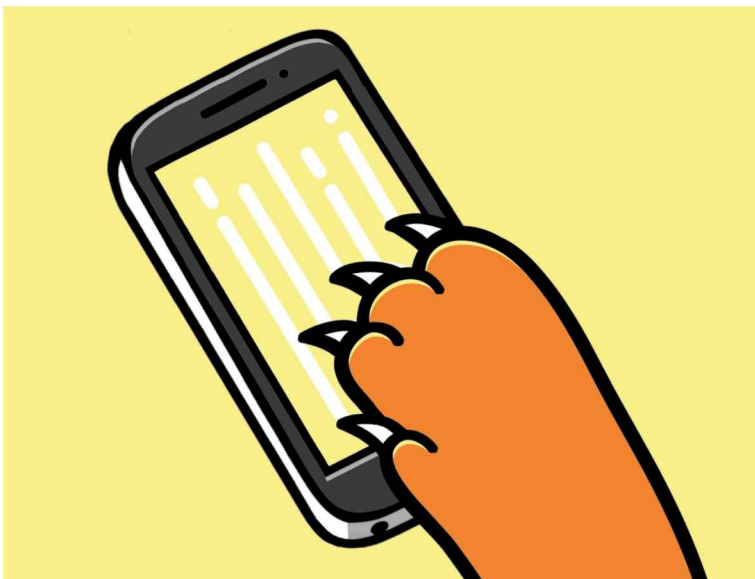
- » *întărirea continuă* este potrivită în cazul stabilirii unei asocieri între un comportament și o recompensă. În această situație, ori de câte ori este pus în practică un comportament, se oferă un întăritor sau o recompensă motivantă;
- » *intervalul* întăririi presupune oferirea unui întăritor după o anumită perioadă, ori de câte ori a fost exprimat comportamentul respectiv;
- » *proporția programului* necesită repetarea comportamentului, oricât de mult ar dura, înainte ca întăritorul să fie oferit.

Există și două tipuri de program în ceea ce privește întăritorii:

- » *programul fix* de întărire, în timpul căruia întăritorul este oferit în mod metodic și predictiv;
- » *programul variabil* de întărire, care variază în timp și nu este predictibil.

Atunci când lucrezi pentru a primi un salariu, iar plata acestuia îți vine o dată la două săptămâni, fie că ți-ai luat sau nu o zi liberă, acel program de întărire este un program pe interval fix. Avem de-a face cu o sumă fixă care aduce cu sine plata. Dar haide să presupunem că angajatorul tău îți plătește un bonus la fiecare trei vânzări, fără nici o bază salarială. Avem de-a face cu un program proporțional, pentru că nu ești plătit decât atunci când manifesti comportamentul de a face o vânzare de trei ori. Neavând un salariu fix, vei vedea că este foarte frustrant să lucrezi cu astfel de fluctuații. Plata salariului nu vine decât după o perioadă care poate varia în mod imprevizibil, de la o plată la alta. Un program proporțional te va frustra și pentru că nu primești bonus decât după ce ai manifestat de câteva ori un anumit comportament; în plus, bonusurile vor varia și ele, de la caz la caz.

Skinner a descoperit faptul că programele proporționale induc comportamente mai rapid, pentru că facilitează conexiunile dintre comportament și întăritori. Observăm foarte clar cum manifestarea unor acțiuni specifice favorizează întăritorul. Programele variabile tind să



genereze comportamente mai greu de anulat. Acest lucru se explică prin faptul că, în aceste situații, nu știi exact când anume primești recompensa și, prin urmare, te întrebi: *De ce aș renunța tocmai acum?*

Poate este momentul să arătăm și faptul că *întărirea negativă* nu înseamnă ceea ce cred oamenii; *întărirea negativă* se referă la eliminarea stimulului, nicidecum la consecințele neplăcute. Așadar, în vreme ce majoritatea oamenilor se gândesc la *întărirea pozitivă* ca la o recompensă, iar la cea negativă ca la o pedeapsă, trebuie știut că nu așa stau lucrurile. În cadrul modelelor

de condiționare, echilibrul „pozitiv versus negativ” implică pur și simplu prezența sau absența stimulului. Desigur, pedeapsa implică situații care vor face ca un comportament să fie mai greu de repetat, în vreme ce *întărirea* face ca un comportament să fie mai susceptibil de a fi repetat. Atât pedeapsa, cât și *întărirea* pot fi pozitive și negative, în funcție de prezența sau absența unui stimul.

Skinner mai arată și faptul că modelarea poate avea loc: dacă întârești tentativele cuiva, care se află cumva în arealul unui comportament

dorit și încerci să ghidezi aceste încercări, le poți apropia din ce în ce mai mult de răspunsul pe care îl dorești. Skinner demonstrează acest lucru într-un experiment celebru cu pisici care cântă la pian, păsări care joacă ping-pong și porci care curăță cu aspiratorul. Skinner a lucrat inclusiv cu armata SUA pentru a antrena porumbeii să ghideze bombe. Experimentul a avut ceva succes, deși proiectul și-a pierdut finanțările.

Ceva mai târziu, în cariera sa de psiholog, Skinner avea să combine principiile behavioriste cu ideile utopice, și scrie astfel romanul *Walden Two*, referință directă la *Walden*, tratatul lui Henry David Thoreau, despre viața în sălbăticie. În versiunea utopic-romanțată a lui Skinner, un grup de oameni alcătuiesc o comunitate, în care fiecare persoană este angajată în hobby-uri, munci specifice și arte. Semnificația behavioristă este aceea că nici o persoană din comunitate nu dispune de liberul-arbitru și nici măcar de prea multă libertate, întrucât membrii comunității respective acționează în acord cu ceea ce le impune mediul în care trăiesc. Skinner mai are un volum pe aceeași temă, *Dincolo de libertate și demnitate*, care sună oricum, numai utopic nu. Premisa acestui volum este aceea că ar trebui să maximizăm cu toții beneficiile sociale ale comportamentelor noastre.

În cele din urmă, Skinner argumentează faptul că limbajul nu este în mod calitativ diferit de orice alt comportament; acesta se deprinde prin repetiție

și întărire, la fel ca orice altceva. Această idee avea să devină un alt aspect al behaviorismului radical, care nu a făcut decât să genereze controverse și animozități.

PERSPECTIVE

Skinner a consolidat și revoluționat behaviorismul, care a modelat gândirea secolului XX. Programele sale de întărire și modelele de condiționare operantă au influențat dezvoltarea tratamentelor psihice, pentru numeroase tulburări, de la cele obsesiv-compulsive, la dependența de substanțe. Viziunea behavioristă a lui Skinner s-a opus celei nativiste a lui Noam Chomsky. Cei doi au susținut o celebră dezbatere publică, în timpul căreia fiecare și-a prezentat teoria despre dezvoltarea limbajului.

APLICAȚII PRACTICE

Programele de întărire ale lui Skinner pot fi observate la nivelul comportamentului și al motivațiilor noastre, în absolut orice domeniu, de la slujbă la educația copiilor și până la dependența de jocurile de noroc.

Să începem cu exemplul unui aparat de tip slot, care se folosește în cazinouri. Poate știi deja, în caz că joci împotriva unei asemenea mașinării cu o manetă, șansele să câștigi sunt reduse statistic – cazinourile nu sunt imense și strălucitoare degeaba. Cu toate acestea, mulți oameni continuă să arunce bani într-o asemenea mașinărie, iar și iar, chiar și când pierderile se repetă. De ce se întâmplă așa?

Răspunsul se află în programul de întărire formulat de Skinner. Știi bine că o mașinărie de tip slot te jecmănește de bani, uneori chiar sume uriașe. Iar dacă o astfel de mașină îți permite să câștigi, acest lucru nu e determinat de timp, ci de un anumit număr de utilizări. Ah, cât e de greu să pleci când știi că o ultimă apăsare a manetei ar putea să facă mașinăria să explodeze cu bani, clopoței, lumini și fluieri de reușită!

Programele de întărire variabilă explică și dependența de telefoane performante, pe care o manifestă cei mai mulți dintre noi. În cele din urmă, tot continuând să navighezi, să verifici, să actualizezi paginile de internet, tot dai de ceva interesant. Ți se poate întâmpla să ai senzația că pui mâna pe telefon în mod aproape automat și te simți ciudat dacă nu îl ții în mână. Acest lucru se explică prin faptul că simți nevoia să fii implicat într-un comportament de verificare a noutăților sau, cel puțin, de ascultare a „bipului” care le anunță. Programul de proporție variabilă este responsabil de acest comportament – știi că la un moment dat vei fi recompensat, dar nu știi sigur când și prin ce anume. Știi că „bipul” poate uneori să anunțe doar un spam, venit din partea unui restaurant la al cărui newsletter te-ai abonat atunci când ai acceptat să primești un antreu gratuit. Însă bipul mai poate să însemne și un mesaj de la un prieten, o validare a unei sarcini duse la bun sfârșit, venită din partea șefului, sau chiar o poveste amuzantă de la sora ta. Și tot așa, comportamentul tău este greu de eliminat.

Să ne gândim la motivația de a lucra. Ai început vreodată un blog, doar pentru a renunța după doar câteva luni, în ciuda bunelor tale intenții? Poate că ți-ai făcut sânge rău fiindcă ai dus lipsă de disciplină. Până la urmă, îți place această activitate mai mult decât slujba pe care o ai și poate chiar ai nutrit speranța că vei construi un imperiu care îți va permite să renunți la slujbă, pentru a fi blogger full-time. Cu toate acestea, nu ai reușit să te ții de program. Asta se explică prin faptul că postarea pe blog nu este asociată cu nici un întăritor tangibil. Cunoști conceptul de blog și știi că e nevoie de timp să ai cititori, dar, cum nu există consecințe pentru un anumit articol scris, nu există nici întăritor direct. Nu dispui de un program de întărire, cu excepția vagului sentiment pe care ți-l dă scrisul. Dar atunci când doar mătușa Edna ți-a citit postarea, nu ești suficient de motivat să continui. Slujba ta zilnică, în schimb, îți aduce un salariu la fiecare două săptămâni, iar dacă ai înceta să mai lucrezi, ar înceta și plata salariului. Așadar, comportamentul de a merge la muncă va continua și îl va înlocui pe cel de a posta pe blog.

Aducerea pe lume a unui copil este, pentru cei mai mulți, punctul nevralgic al întăririi comportamentale. Niciodată nu pare mai important să motivezi comportamentele specifice decât atunci când încerci să-l convingi pe un copil să se ridice de pe jos fără să țipe. Interzicerea de a mai ieși din casă pentru a merge la joacă este un exemplu clasic de pedeapsă negativă – repet, nu pentru că ar prezenta

un stimul negativ *per se*, ci pentru că elimină stimulul pozitiv. Avem de-a face cu absența recompensei: copilului i se interzice joaca, părinții nu îi mai acordă atenție și, pe deasupra, nici nu mai iese din casă pe durata pedepsei. Desigur, pentru cei mai mulți copii e vorba despre prezența unui stimul neplăcut – tristețea de a-i vedea pe părinți simțindu-se bine, atunci când lor li se interzice. Dar îl pedepsești pe copil sperând să îl „vindeci” de un anumit comportament care nu vrei

să se repete și pentru că vrei să rupi orice asociere cu orice formă de recompensă. Tabelele de pe frigider (cu fapte bune și fapte rele), recompensele pentru căței și chiar sistemul de economie simbolică (jetoanele) sunt concepte skinneriene. De fapt, astăzi le considerăm instrumente de motivație, fără a ne mai gândi la mecanismele psihologice din spatele acestora sau la conexiunile pe care încercăm să le creăm între comportamentele noastre și modul în care acestea sunt întărite.

Psihoterapia

Atunci când te gândești la cuvântul *psiholog*, primul lucru care îți vine în minte nu este o persoană îmbrăcată într-unhalat de laborator. Te gândești mai degrabă la o femeie sau la un bărbat care stă într-un scaun confortabil și îți cere să faci și tu la fel, apoi te privește și se oferă să asculte ce anume te supără. În cele din urmă, rolul psihologiei și al psihologilor este acela de a-i ajuta pe oameni. Chiar și cercetătorii în psihologie ar trebui să aibă această întrebare în minte: cum se pot aplica rezultatele cercetărilor în lumea reală și cum ne pot ajuta acestea să tratăm durerea emoțională și să îi inspirăm pe oameni să-și trăiască la maximum viața, într-un mod sănătos?

Pionierii psihoterapiei au fost cei care au dus cel mai departe aceste obiective. Psihoterapeuții sunt, prin definiție, practicați în domeniu, adică cei care pun teoria în practică și interacționează în mod direct cu

oamenii, ajutându-i să se înțeleagă mai bine pe sine. Prin teorie, cercetare și practică, psihologii au dezvoltat tehnici de tratarea stresului emoțional și modalități mai funcționale și mai sănătoase de interacțiune între oameni. Psihoterapeuții identifică gândurile disfuncționale și pot fi avocații diavolului, în parte filosofi, în parte aducători de bucurie, buni ascultători și interpreți.

Psihoterapeuții sunt binecuvântați cu privilegiul (care este și o responsabilitate) de a pătrunde în mintea oamenilor, acolo unde sălășluiesc cele mai profunde probleme emoționale. Ei se află într-o cameră, alături de oameni cu probleme, unele foarte grave. Psihoterapeuții au sarcina de a face ca studiile în psihologie să aibă o utilitate. Pot, oare, aceștia să își aducă o contribuție, de la om la om? Psihoterapeuții pe care îi vom prezenta în continuare au reușit și au schimbat domeniul lor în acest proces.

Sigmund Freud



SE NAȘTE în anul 1856, în Moravia,
Imperiul Austriac

SE STINGE din viață în anul 1939,
în Anglia

STUDIAZĂ la Universitatea
din Viena

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Nu există nume în cultura modernă care să fie asociat mai des cu domeniul psihologiei decât cel al lui Sigmund Freud. Nu numai pentru că actul ratat¹ este un costum de Halloween foarte inspirat,

ci pentru că teoriile formulate de el au fost asimilate în mod incredibil în limbajul nostru, în credințele culturale și în înțelegerea a ceea ce suntem ca oameni. Freud a scris foarte mult despre forțele psihice din spatele acțiunilor noastre. În vreme ce unele dintre teoriile sale ne pot face să ne rușinăm, iar altele duc lipsă de o examinare minuțioasă, multe dintre ele aveau să revoluționeze modul în care cultura noastră interpretează psihicul uman. Aceste idei au adus psihologia pe culmi pe care nu mai ajunsese.

Cea mai însemnată contribuție adusă de Freud psihologiei este argumentul potrivit căruia subconștientul joacă un rol important în comportamentul nostru. Prin subconștient, Freud înțelege ansamblul de gânduri și evenimente care operează dincolo de pragul conștientului. În *Psihopatologia vieții cotidiene*

¹ În limba engleză, *Freudian slip*, traducere ad litteram: „Furoul freudian“, *slip* însemnând atât scăpare (cu sensul de ratare), cât și furou. (n.red.)

(1901), Freud ne oferă dovezi concrete despre subconștient: observațiile sale cu privire la „actele ratate”, așa cum le numea el. În cazul acestor acte ratate, oamenii substituie în mod accidental un cuvânt diferit celui pe care aveau intenția să îl pronunțe, însă cuvântul respectiv revelează ceva mult mai important – poate chiar ceva rușinos – despre sentimentele reale ale persoanei.

Freud ar spune că putem simți, uneori, prezența subconștientului, atunci când ne stă ceva pe „vârful limbii”. Nu putem emite cuvântul pe care ne dorim să-l transmitem, dar știm că există dincolo de planul conștientului. În acele momente, de ce anume suntem conștienți? Freud ar spune că este subconștientul, care freacă dincolo de conștiința imediată. Încercăm să reprimăm unele lucruri cât putem de mult, din dorința de a elimina durerea sau disconfortul.

Teoriile lui Freud se referă atât la conștient, cât și la subconștient. Freud considera că în psihicul uman există două forțe opuse: sine și supraeu. Sinele se referă la dorințele animale, cele la care suntem predispuși din punct de vedere biologic. Freud credea că natura noastră reală, în cea mai pură formă a ei, este la fel ca aceea a animalelor sălbatice și include poftă carnală, agresiune, foame și sete. Supraeul, în schimb, reprezintă internalizarea acestor valori, reguli și expectanțe, pe care le absorbim pentru că trăim într-o societate determinată, într-o cultură și o familie:

Nu pune mâna pe foarfecă! Nu îți bate prietenul! Nu mânca până nu mai poți!

În mod natural, sinele și supraeul se ciocnesc constant. Imaginează-ți că diavolul e așezat pe unul din umerii tăi, iar îngerul pe celălalt, și se ceartă de zor. Entitatea situată „în afara” acestor certuri se numește ego și încearcă în mod constant să le împace. Freud ar spune că egoul ești tu însuși, și că este adăpostit în conștient, spre deosebire de supraeu și de sine, care își au sălașul în subconștient.

Teama și anxietatea care rezultă din aceste bătălii ne frustrează foarte tare. Anxietatea apare odată cu fiecare conflict, iar Freud spune că în acest moment se declanșează mecanismele de apărare. Mecanismele de apărare sunt gândurile și acțiunile pe care le punem în mișcare atunci când vrem să liniștim conflictul dintre sine și supraeu. Freud descrie multe dintre aceste mecanisme, de la negarea simplă („Nu sunt nervos, de ce aș fi nervos, doar pentru că ai uitat să mă iei de la aeroport?”) la proiecție, în care atribuim altei persoane propriile sentimente, pentru a ne păcăli că nu noi suntem cei care le resimțim (e ca atunci când strigăm la ceilalți să se calmeze). Începem deci să intelectualizăm: „Oare de ce eram cu mașina la trei dimineața pe lângă casa fostului meu iubit? Nici nu mi-am dat seama că eram acolo. A trebuit doar să fac plinul la mașină, există o benzinărie mai aproape de casa mea, dar cea de lângă casa lui are cele mai bune oferte”. Și începem și procesul de reprimare: „Nu îmi amintesc ca tatăl meu să mă fi lovit vreodată. Dar

se pare că a făcut-o, era un om abuziv, dar nu sunt sigur că s-a întâmplat vreodată“.

Freud credea că procesele inconștiente au loc și în timpul somnului. Teoriile moderne spun că, în timpul somnului, creierul nostru elimină gunoiul neuronal și curăță toxinele și deșeurile acumulate ca urmare a proceselor cognitive din timpul zilei. Este adevărat că putem găsi lucruri importante cotrobăind prin gunoiul emoțional al unei persoane.

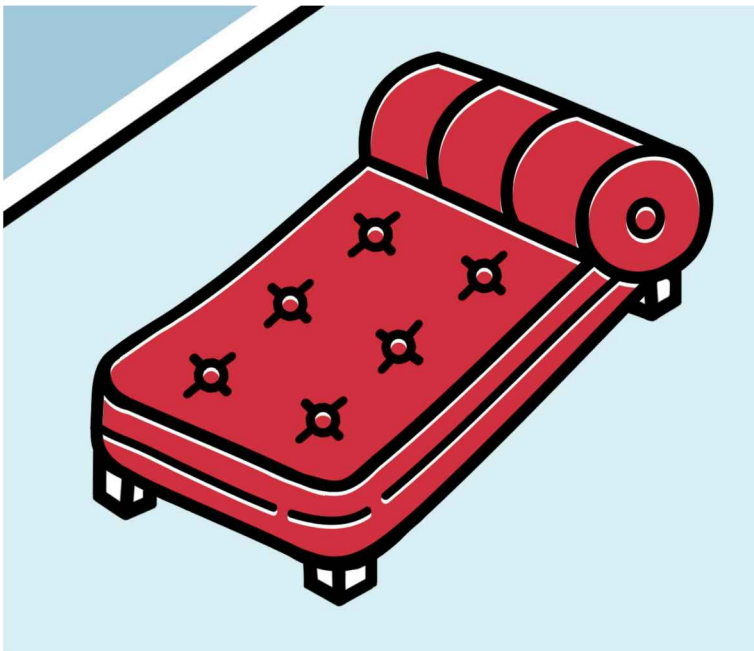
Freud a dezvoltat și idei importante despre natura dezvoltării umane. El descrie cele cinci stadii ale dezvoltării psihosexuale prin care trecem cu toții de-a lungul vieții. Deși aceste stadii nu mai sunt luate ca atare de majoritatea psihologilor, ideea unor etape diferite de dezvoltare avea să treacă proba timpului. Freud a descoperit că evenimentele din copilărie afectează în mod permanent dezvoltarea noastră și continuă să ne influențeze personalitatea, emoțiile, precum și comportamentul adult.

Stadiile psihosexuale descrise de el ne-au ajutat să adăugăm culoare limbajului nostru cotidian. Primele două, *stadiul oral* și *stadiul anal*, sunt înrădăcinate în cultura noastră. Primul stadiu este cuprins între momentul nașterii și împlinirea vârstei de doi ani, perioadă în care bebelușii bagă totul în gură, căci simt că astfel se conectează mai bine la mediul înconjurător, iar existența lor se rezumă la mâncat. Stadiul anal este perioada în care bebelușii deprind lecțiile de mers la toaletă. Teoria lui Freud spune că, dacă ceva nu funcționează cum trebuie într-unul

din cele două stadii, starea mentală a copilului va fi modificată. Să spunem că un copil este supranutrit sau subnutrit. Potrivit lui Freud, această modificare a stadiului oral va duce mai târziu la o fixație, care o va afecta pe persoana în cauză, pe toată durata vieții sale. În mod similar, o abordare mult prea rigidă sau prea permisivă a deprinderilor de a merge la toaletă va crea o fixație anală.

Unele dintre ideile lui Freud sunt considerate a fi degradante pentru natura umană, în special pentru femei. Freud considera că femeile suferă de invidie, în mod inconștient, pentru că nu au penis. Complexul lui Oedip, numit după personajul din Grecia antică, susține faptul că orice băiețel se simte atras în secret de mama lui și, prin urmare, își dorește să își ucidă tatăl, pentru a o poseda sexual pe aceasta. Deși aceste teorii nu sunt tocmai progresiste, Freud, spre deosebire de alți psihanaliști de la acea vreme, considera că homosexualitatea, deși era legată de o alterare a stadiilor dezvoltării copilului, nu era ceva „rușinos“.

În cele din urmă, influența lui Freud în tratamentele terapeutice reprezintă una dintre marile sale împliniri. El este pionierul psihanalizei, prima psihoterapie sistematică a epocii moderne. Psihanaliza pune accentul pe relația pacient–psihoterapeut în cadrul căreia conceptul de transfer semnifică ideea că pacientul îi transferă anumite sentimente inconștiente terapeutului său, retrăind alte relații situate în afara cabinetului de consultație. Acest lucru îi conferă



psihoterapeutului șansa de a-l ajuta pe pacient să se vindece. Deși psihanaliza a fost înlocuită de teorii mult mai moderne, testate din punct de vedere empiric, de tipul terapiei cognitiv-comportamentale această tehnică are încă mulți adepți, și chiar s-au făcut noi descoperiri în acest sens. Premisa psihanalizei – mai exact, faptul că discuția cu un specialist obiectiv te poate ajuta să-ți sondezi subconștientul, să vindeci stresul și să duci o viață mai sănătoasă – este o metodă folosită și în terapia modernă.

PERSPECTIVE

Ideile lui Freud, precum și practica pe care avea să o dezvolte au dat naștere psihanalizei, care, vreme de zeci de ani, a fost singurul standard de tratament psihologic. Tot psihanaliza a generat apariția și altor subtipuri de terapii. Preocuparea pentru subconștient avea să influențeze multe alte subdomenii din psihologie, mai ales în ceea ce privește diferența dintre ceea ce conștientizăm și ceea ce nu conștientizăm. Teoriile lui

Freud aveau să îi influențeze în mod direct pe Carl Jung (cunoscut pentru noțiunea de subconștient colectiv), Karen Horney (pentru definirea nevrozelor) și, nu în ultimul rând, pe Erik Erikson, cel care a elaborat teoriile dezvoltării.

APLICAȚII PRACTICE

Ai vise recurente, care se repetă doar în anumite momente? Poate atunci când ești bolnav, când te simți eficient la lucru, când te preocupă sănătatea părinților sau când te cerți cu partenerul de viață? Visul în sine poate părea un detaliu lipsit de importanță, chiar ciudat (visezi că ești din noula liceu, că mergi pe un culoar lung, dar nu-ți găsești vestiarul), însă prezența continuă a visului în viața ta subliniază o semnificație latentă. Prin vis, rezolvi probleme legate de frică, de speranțe sau de nevoi.

Dar ce spui despre prietenul tău care îți face probleme pentru orice, căruia nu i-a fost ușor să se lase de fumat și chiar și-a ros unghiile în copilărie și adolescență? Freud ar spune că avem de-a face cu o fixație orală. Tot Freud ar explica acest comportament prin faptul că mama acestuia ar fi fost foarte strictă în ceea ce privește programul de alimentație al copilului. Prin urmare, persoana în chestiune acum nu face decât să exhibe efectele unor lacune în dezvoltare și, prin urmare, continuă să caute stimularea orală, un înlocuitor pentru hrană.

Termenul „anal” a devenit o prescurtare pentru comportamentul „anal-retentiv”, mai exact, un subtip

de fixație anală, care predispozează o persoană la inflexibilitate obsesivă, perfecționism, ordine și curățenie. Interpretarea lui Freud este aceea că oamenii devin foarte rigizi pentru că au suferit o întrerupere a stadiului anal, fiind obligați să se abțină pentru a nu defeca, motiv pentru care au ajuns foarte anxioși și au dificultăți în a da drumul anumitor lucruri sau chiar oameni. (Personalitățile anal-expulzive, care nu au avut o structură bine definită a deprinderilor de a merge la toaletă, sunt caracterizate prin dezordine și lipsă de organizare și chiar prin ieșiri nervoase și impulsuri agresive.)

Poate că îți cunoști într-o oarecare măsură propriile mecanisme de apărare, iar cei dragi cu certitudine le cunosc! Ai tendința de a gestiona stresul refuzând să vorbești despre ceea ce simți și pretinzând că ești bine? Se prea poate să îți negi emoțiile și chiar să reprimi stresul, pentru că, undeva, de-a lungul dezvoltării tale, supraeul a absorbit ideea, iar eul s-a supus, că nu trebuie să îți mai exprimi sentimentele. Acest lucru se poate explica prin faptul că ai crescut auzind o serie de imperative: *Băieții mari (sau fetele) nu plâng! Nu mai fi un papă-lapte! Treci peste și mergi mai departe!* Cu toate acestea, ai remarcat, cu siguranță, că sentimentele nu dispar cu una, cu două, doar pentru că au fost reprimite. De fapt, sentimentele revin pentru a te bântui, sub formă de ieșiri emoționale sau în timpul unui coșmar.

Se poate să îți piți la partenerul de viață sau la copii, atunci când ești stresat la

muncă. Cei dragi nu ți-au greșit cu nimic, singura lor vină fiind aceea de a se afla în apropierea ta, atunci când erai furios pe șeful tău. O mișcare greșită, inclusiv o șosetă lăsată pe jos, este suficientă pentru a te face să ții. Freud numește acest mecanism de apărare *transfer*. Supraeul tău a asimilat ideea că este inacceptabil să ții la șeful tău, dar ai acumulat atât de mult stres încât acesta trebuie să iasă pe undeva. Așadar, egoul tău dictează unde îți vei *transfera* furia: într-un obiect mult mai sigur și

mai acceptabil – soțul sau copiii, adică persoanele care nu te pot concedia.

Se mai poate și să fi suferit un act ratat, cum a fost cazul clasic al lui Leonardo DiCaprio, care, în faimoasa scenă nud din *Titanic*, alături de Kate Winslet, spune: „Aici, pe pat... ăăă, pe canapea!” În acest exemplu, încărcat de energie sexuală, subtextul freudian era clar. Zvonurile de la Hollywood spun că regizorul filmului, James Cameron, convins că este un act ratat foarte realist, a decis să îl lase în film.

Carl Jung



SE NAȘTE în anul 1875, la Thurgau,
în Elveția

SE STINGE din viață în anul 1961,
la Zürich, în Elveția

STUDIAZĂ la Universitatea
din Basel

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Carl Jung este cunoscut pentru preluarea unor idei freudiene și interpretarea acestora într-o cheie spirituală, mult mai pozitivă dezvoltându-și propriile teorii despre natura personalității. A fost o personalitate unică din multe puncte de vedere, printre care și interesul său pentru științele exacte, combinate cu misticismul. Jung a efectuat studii care au sprijinit teoria reprimării și a subconștientului,

așa cum a fost formulată de Freud, chiar dacă, în acea perioadă, acesta din urmă începuse să-și piardă din credibilitate în mediul academic. Însă sprijinul oferit de Jung a fost unul marcant și semnificativ, iar Freud a îmbrățișat ideea ca Jung să ducă mai departe mișcarea psihanalitică, el rămânând totuși părintele psihanalizei. Cu toate acestea, relația dintre cei doi avea să se deterioreze, iar mulți exegeți explică ruptura dintre cei doi prin intermediul conflictului dintre preocuparea lui Freud pentru sexualitatea infantilă și noua interpretare jungiană a subconștientului.

Jung a dezvoltat noțiunea de subconștient formulată de Freud, interpretând-o într-o cheie mult mai antropologică. Noțiunea sa de inconștient colectiv asimilează câteva credințe mistice. Pentru el, inconștientul colectiv este

un concept universal, o comoară pe care ne-au lăsat-o strămoșii noștri, o comoară plină cu speranțe, nevoi și frici, pe care aceștia ni le-au transmis. Jung consideră că inconștientul colectiv se reflectă în mituri, în folclor și în artă, și se manifestă dincolo de timp și cultură. Religia joacă și ea un rol important în inconștientul colectiv. Jung definește arhetipul ca pe o versiune a sinelui nostru, care sălășluiește în inconștientul colectiv și care are rolul de complement psihologic al instinctului. Arhetipul dirijează dorințele și comportamentele noastre în feluri care depășesc conștientul.

Jung folosește noțiunea de *persona* pentru a defini rolul pe care și-l asumă cineva în societate – manifestarea exterioară a identității noastre. Umbra este subconștientul unei persoane și poate conține natura animalică a acesteia. Sinele, pentru Jung, este arhetipul care înglobează totul, iar scopul ultim al acestuia este de a se individualiza și a se împlini.

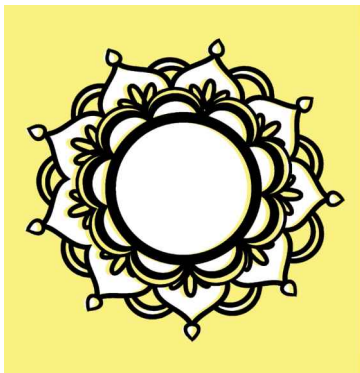
Pe Jung îl preocupa mai mult dezvoltarea teoriilor cu privire la energia mentală decât ale celor despre libido. Psihanalistul încearcă să redefinească *libidoul* dincolo de energia sinelui (sex și supraviețuire), din perspectiva împlinirii mentale. Astfel, Jung formulează două concepte: *introversia* și *extraversia*. Acestea semnifică dorința noastră (în efortul de a ne împlini și a ne umple de energie) de a fi alături de alți oameni sau de a fi singuri.

Deși există percepția greșită că introvertiții sunt cei retrași de la petreceri,

iar extravertiții sunt sufletul acestora, adevărata definiție a celor două concepte nu corespunde cu spectrul timidității și al anxietății sociale. Jung definește aceste noțiuni ca fiind strâns legate de orientarea omului spre lumea exterioară sau cea interioară. De unde îți iei energia? Te încarci în preajma celorlalți sau ceilalți te storc de vlagă? Dacă ai avea de petrecut o zi oriunde ți-ai dori, ți-ai petrece-o alături de oameni sau pe cont propriu, citind o carte bună și meditănd? Introvertiții adoptă mecanisme interne ale gândurilor și ideilor, sunt introspectivi și autosuficienți. Extravertiții, în schimb, au nevoie de oameni în preajma lor și sunt mult mai preocupați de lumea exterioară. Pentru cei mai mulți dintre noi, *extraversia* sau *introversia* este dominantă, dar cercetările moderne au arătat că există și *ambiverși*.

Jung identifică și cele patru *funcții psihice*: gândirea, sentimentul, senzația, și intuiția. Percepem lumea prin senzații și intuiție, apoi folosim gândirea și sentimentele în procesul de luare a deciziilor.

Tema relației opuselor poate fi identificată la nivelul întregii teorii jungiene. Anima este ceea ce pentru Jung reprezintă partea feminină din bărbat, iar animus este partea masculină din femeie. Aceste concepte definesc o personalitate a forțelor opuse, care ne modelează în ceea ce suntem. Jung este primul care introduce mandalele (modele artistice orientale) în cultura occidentală și le cerea chiar pacienților să deseneze mandale, pentru a se reprezenta pe sine.



Acesta considera că mandala reprezintă sinele în întregime și că poate revela opoziția dintre dimensiunile universale ale psihicului, precum și inconștientul colectiv. Pentru Jung, mandala este un element liniștitor – reduce tensiunea emoțională prin restabilirea ordinii și eliminarea haosului. Îl preocupa foarte mult simbolistica centrului unui cerc din care radiază totul și care conectează toate părțile unui întreg.

În cele din urmă, sincronicitatea este un concept dezvoltat de Jung, care se referă la domeniul misterios al coincidențelor. El credea că lucrurile nu sunt rezultatul hazardului și că există o ordine dincolo de haos. Momentele de sincronicitate sunt modalitatea prin care Universul ne arată că totul este interconectat. Nu putem vedea cauzalitatea de dincolo de coincidență, dar ea se află acolo – este o forță aflată în exteriorul conștientului nostru.

PERSPECTIVE

Gândirea lui Jung avea să influențeze nu numai psihologia, ci și teoria artei, literatura și cinematografia. Indicator de tip Myers-Briggs (MBTI) este un test de personalitate care are la bază ideile lui Jung și care este utilizat și astăzi. Practicienii care îi folosesc metodele în terapie se numesc jungieni. Se spune că Jung l-a influențat chiar și pe Bill Wilson, care a fondat Alcoolicii Anonimi.

APLICAȚII PRACTICE

Cu siguranță ai răspuns la niște teste de personalitate din spațiul online, de la „Care este cel mai mare defect al tău?” până la „Ce personaj din *Urzeala tronurilor* ești tu?” Dar și mai sigur este că ai rezolvat unele variații ale testului MBTI, fie pentru a-ți se face o evaluare la angajare sau, pur și simplu, în cadrul unui quiz de pe Facebook. Aceste evaluări te ajută să descoperi ce tip de personalitate ai (din patru litere), unul dintre cele 16 posibile, cum ar fi ENFP sau ISTJ. MBTI derivă direct din ideile lui Jung, iar literele care indică cele 16 tipuri corespund teoriilor sale despre extraversie versus introversie, intuiție versus simțuri, sentimente versus gândire și percepție versus judecată.

Potrivit specialiștilor în MBTI, personalitatea unui om este definită de rezultatele testului, mai exact de spectrul celor patru tipologii. Intuitivii se bazează pe cel de-al „șaselea simț”, în vreme

ce sensibili sunt guvernați de stimuli mult mai tangibili. Sentimentalii se lasă conduși de emoție în luarea deciziilor, în vreme ce rașionali caută argumentele pro și contra. Ar fi amuzant să ne imaginăm ce ar spune Jung dacă ar vedea cum specialiștii îmbrăcați la costum își deschid servietele și, pe calculatoarele lor de ultimă generație, deschid aplicații MBTI, bazate pe studiile lui.

Distincția introversie-extraversie merită o atenție specială în viața ta. Este ușor să ne asumăm că extravertiții sunt încrezători în propria persoană, într-un context social, și că introvertiții sunt timizi în preajma celorlalți. Însă nu se întâmplă tot timpul așa. Așa cum am mai specificat, această dihotomie nu este corelată cu anxietatea socială. Există introvertiți fermecători din punct de vedere social, care se simt confortabil în preajma celorlalți, și mulți dintre ei sunt chiar artiști excepționali. Însă sunt introvertiți prin prisma faptului că au nevoie de spațiul lor mental – se retrag ușor din compania celorlalți și trăiesc, preponderent, în propria minte. În mod similar,

există foarte mulți extravertiți timizi – își doresc foarte mult să fie în preajma celorlalți și, deseori, le displace să fie pe cont propriu, însă sunt cumva nervoși și anxioși când interacționează cu adevărat.

Poate ai observat cum anumite povești se repetă de la o cultură la alta. Tema universală a eroului, a țapului ispășitor, a rebelului, a călătorului, a diavolului, a nebunului, a șarlatanului, a amanților – care este redată în foarte multe filme – semnifică arhetipuri repetitive. Le regăsim în poveștile și basmele pentru copii și adulți, în culturi foarte diferite. Se poate ca toate aceste arhetipuri să fie interconectate și transcend generațiile și oceanele, în cele mai profunde cotloane ale psihicului nostru. Acea senzație ciudată pe care o simțim atunci când vizităm niște ruine sau când contemplăm un tablou vechi de secole ne dă de înțeles că Jung a intuit corect. Poate că reprezintă o frântură de inconștient colectiv conștientizarea faptului că nu numai experiențele noastre imediate de viață contează, ci și realitățile emoționale subiective și profunzimea care ne leagă de ceilalți oameni.

Karen Horney



SE NAȘTE în anul 1885,
la Schleswig-Holstein, Prusia,
Imperiul German

SE STINGE din viață în anul 1952,
la New York

STUDIAZĂ la universitățile
Freiburg și Göttingen, precum
și la Universitatea din Berlin

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Având, ca și Carl Jung, un nume care deseori este pronunțat greșit, Karen Horney realizează legătura dintre teoriile freudiene și psihologia feministă. Înainte de marile descoperiri în psihanaliză, Horney se ocupa cu studiul nevrozelor, un domeniu în care a avut o influență incontestabilă.

La bază, nevroza semnifică un stres emoțional care se manifestă, cel mai des, prin depresie și agitație. În gândirea modernă, nevroza este foarte des legată de anxietate. Conform lui Horney, nevroza este o condiție umană foarte diferită de reacția singulară la un stimul stresant sau la o experiență traumatizantă; în schimb, considera că nevroza ne urmărește peste tot și reprezintă tocmai tentativa noastră de a face față vieții cotidiene. Potrivit acestuia, unii dintre noi încearcă să „gestioneze” viața într-un mod funcțional, însă alții dezvoltă trăsături de inadaptare, pe măsură ce viața pune presiune pe ei.

Horney formulează ideea de anxietate de bază, care se referă la percepția pe care o are un copil când se simte singur și lipsit de ajutor, într-o lume periculoasă și înfricoșătoare. Atunci când relația unui copil cu părinții lui este problematică,

apare și anxietatea. Horney explică faptul că inconsistența parentală, lipsa de căldură părintească sau nerecunoașterea experienței emoționale a unui copil atentează la legătura acestuia cu părinții. Prin urmare, copilul încearcă să minimizeze anxietatea care este generată prin dezvoltarea unor mecanisme de apărare. În cele din urmă, acest model defensiv se sedimentează în personalitatea copilului și duce la dezvoltarea unor trăsături permanente.

Această teorie a condus la ipoteza celor zece nevoi nevrotice, formulată de Horney, care ajută la definirea unei persoane. Nevoile nevrotice sunt clasificate în trei categorii. Prima categorie reprezintă acele nevoi care ne obligă să ne conformăm: nevoia de afecțiune, nevoia de a avea un partener și nevoia de simplificare a vieții. A doua categorie este cea a nevoilor care ne fac să ne retragem: nevoia de independență. Ultima categorie reprezintă acele nevoi care ne fac agresivi și ne fac să fim împotriva celorlalți: nevoia de putere, nevoia de exploatare, nevoia de prestigiu, nevoia de împlinire personală. Acestea devin nevrotice doar atunci când există o disfuncționalitate sau când se manifestă în mod extrem în viața noastră. Cei mai mulți dintre noi, credea Horney, pot gestiona aceste nevoi într-un mod sănătos, reducând, astfel, conflictele interpersonale. Cu cât am crescut într-o familie mai iubitoare, tolerantă și respectabilă, cu atât avem mai multe șanse de a gestiona în mod corespunzător conflictele interpersonale. În schimb, pentru o persoană care a dezvoltat idei nevrotice, comportamentul

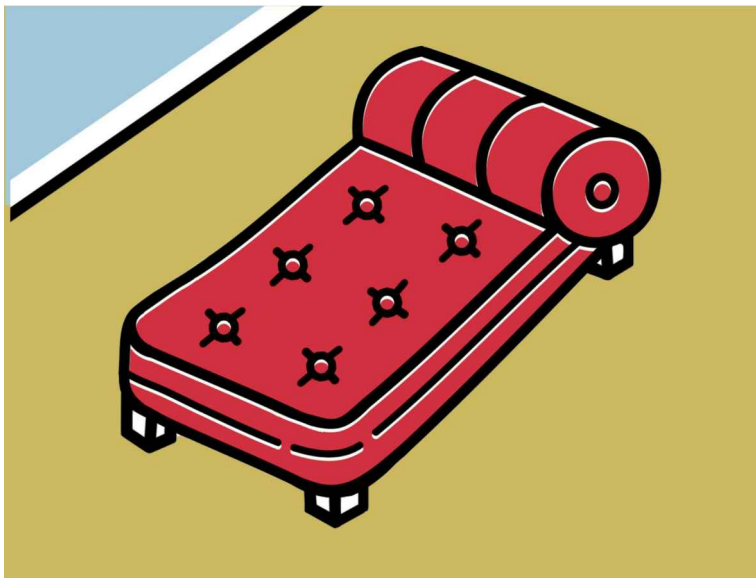
disfuncțional proliferază și generează cercuri (cicluri) vicioase. Mai mult, Horney a observat că oamenii sănătoși se văd pe sine exact așa cum sunt, în vreme ce identitatea unei persoane nevrotice este scindată între un sine detestabil și unul ideal. Abisul dintre aceste două concepte perpetuează anxietatea și nevroza.

Horney a susținut o serie de aspecte teoretice formulate de Freud, inclusiv importanța subconștientului. Cu toate acestea, nu a fost de acord cu importanța excesivă care se atribuia biologiei și nevoilor sexuale. Aceasta era mult mai preocupată de observațiile lui Freud privind rolurile sociale și relațiile interumane. De exemplu, teoria complexului lui Oedip este revizuită, în sensul în care accentul nu se mai pune pe sexualitate, ci pe o nevoie acută de atenție. În mod similar, contraargumentează teoria freudiană referitoare la invidia penisului, spunând că este vorba, mai degrabă, despre puterea și acceptarea socială de care beneficiază bărbații, în raport cu femeile.

Horney este prima femeie psihiatru, iar lucrarea sa *Autoanaliza*, publicată în anul 1946, este considerată a fi primul volum de dezvoltare personală și primul care oferă sfaturi psihologice celor care nu sunt înscriși într-un program terapeutic.

PERSPECTIVE

Revizuirea teoriilor psihanalitice de către Karen Horney, prin care aceasta a pus accentul pe relația dintre părinți și copii



a fost crucială pentru studiile ulterioare cu privire la atașament. Prin studiile ei, a deschis calea unor explorări extensive, precum cercetările desfășurate de John Bowlby și Mary Ainsworth (aceasta din urmă avea chiar să fie cunoscută pentru clasificarea tipurilor de atașament părinte-copil, în urma testului propus de ea, „situația ciudată”, vezi p. 121). Horney este considerată, deseori, o neofreudiană, membră a unei școli de gândire care s-a ocupat cu revizuirea teoriilor psihanalitice.

APLICAȚII PRACTICE

Să examinăm mai îndeaproape conceptul de nevroză, prin ideea nevoii de recunoaștere socială și prestigiu. Oricine are nevoie de validare și de recunoaștere a meritelor; ele reprezintă elemente fundamentale ale naturii umane. Cum și, mai ales, de ce devenim nevrotici?

Să spunem că atunci când erai copil nu prea ieșeau cu nimic în evidență sau, și mai rău, încercai să te afirmi mai mult prin calitățile pe care nu le aveai decât prin cele pe care le aveai. Nu te simțeai

bine în pielea ta și nici nu aveai calități pe care oamenii să le observe într-un mod pozitiv. Poate că erai doar copilul supraponderal din spatele clasei sau te luptai să te afirmi printre frații tăi, care aveau cu toții rezultate excepționale la școală. Sau poate că părinții prietenilor tăi cunoșteau oameni interesați, dădeau petreceri și mergeau în excursii, iar tu simțai că pierzi șansa unei vieți mai împlinite din cauza părinților tăi care își petrec timpul în fața televizorului, consumând chip-suri. Poate că ai găsit totuși modalități de a gestiona disconfortul în care trăiai. Unii copii se dedică artei, muzicii, sportului sau se salvează prin intermediul unor prietenii sincere și valoroase. Sau se poate să fi avut o relație excepțională cu părinții tăi, oricât de departe de cercul elitelor sociale s-ar fi aflat. Poate că ai avut un profesor care te-a ajutat și te-a inspirat să îți găsești calea în lume. Dacă ai beneficiat de așa ceva, atunci cu siguranță ai crescut fiind recunoscut și apreciat pentru calitățile tale, pentru ceea ce ești, nu pentru ceea ce nu ești.

Dar dacă nu ai fi beneficiat de toate aceste lucruri? Ai fi crescut frustrat și te-ai fi definit, cel mai probabil, prin lipsa de prestigiu social. Această preocupare față de toate lucrurile de care ai dus lipsă ar fi început, ușor, ușor, să preia controlul asupra personalității tale, așa că ai fi devenit obsedat cu găsirea unor

modalități de a fi popular. Să presupunem că ai fi avut două slujbe pe perioada studenției, doar pentru a face bani, pe care i-ai cheltuit mai apoi pe haine la modă. Ți-ai fi petrecut timpul înconjurat doar de oameni populari, dar l-ai fi respins pe vechiul tău prieten, care te știe de pe vremea când aveai patru ani. Ai fi început chiar să te comporți extravagant și să te așezi doar la masa copiilor „cool”. Atunci când, în cele din urmă, ai fi obținut o slujbă și ai fi început să trăiești pe cont propriu, ai fi devenit un carierist care încearcă să își facă loc în cele mai șmechere și exclusiviste cluburi și la cele mai tari petreceri. Nu ai fi suportat să nu fii la curent cu ultimele noutăți în materie de modă, iar relațiile tale ar fi superficiale și trecătoare. Conturile tale de social media ar fi precum subconștientul tău: „Uite ce tare sunt! Sunt special, popular și unic!”

Din acest punct, putem vorbi despre o nevoie nevrotică. Te definește și te preocupă până într-acolo încât te împiedică să duci o viață sănătoasă. Această nevroză generează, fără îndoială, și un nivel crescut de anxietate. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi adoră să stea de vorbă cu o persoană faimoasă sau să își cumpere ultimul model al unui produs, înaintea tuturor. Însă numai cei care suferă de o nevoie nevrotică de prestigiu social se vor lăsa pradă acestor plăceri.

Alfred Adler



SE NAȘTE în anul 1870,
la Rudolfsheim, în Imperiul
Austro-Ungar

SE STINGE din viață în anul 1937,
la Aberdeen, Scoția

STUDIAZĂ la Universitatea din Viena

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Teoriile lui Adolf Adler, care s-au coagulat într-o școală de gândire, ce avea să fie cunoscută sub denumirea de terapie adleriană, au fost, la început, mult prea complexe pentru a putea fi puse în practică. Se spune că Adler ar fi fost foarte generos în dezvoltarea conceptelor sale, fără să și le asume ca atare, prin urmare, influența lui este, fără îndoială, mult mai mare decât este recunoscut de către societate.

Multe dintre ideile lui Adler își trag seva din gândirea psihanalitică, acesta fiind un respectat contemporan cu Freud. Cu toate acestea, se separă progresiv de psihanaliză și studiază în detaliu modul în care ne percepem pe sine în relațiile noastre sociale, în contrast cu importanța pe care o acorda Freud biologiei și instincțelor. Teoria lui Adler poartă numele de *psihologie individuală*, datorită interesului pe care aceasta îl manifestă pentru studiul individului ca întreg. Psihologia individuală nu fracturează sinele în mai multe componente, așa cum obișnuiește să facă psihanaliza. Adler a considerat că gândurile noastre legate de viitor sunt mai importante decât evenimentele din trecut, și nu credea că acestea din urmă influențează decisiv persoana care vom deveni.

Adler a dezvoltat, de asemenea, noțiunea de *determinare* – ceea ce ne motivează

și ne împinge către realizările noastre. *Aspirația către perfecțiune* este un alt concept important al acestuia, folosit pentru a explica motivația de a ne atinge scopurile și de a deveni varianta noastră cea mai bună. Uneori, acest lucru implică lupta noastră către superioritate, care poate deveni problematică prin accentul pus pe nevoia de a fi mai buni decât ceilalți. Cel mai faimos contraexemplu al complexului de superioritate este complexul de inferioritate. Conform spuselor lui Adler, toți avem aspecte în care ne simțim inferiori și în care încercăm să compensăm lipsurile noastre, reale sau percepute. Unii dintre noi facem acest lucru în moduri sănătoase, pe când alții devenim copleșiți de sentimentul nostru de inadecvare. Este foarte posibil ca acest sentiment de inferioritate să fie doar unul imaginat, un sentiment pe care l-am interiorizat și l-am dezvoltat pe baza mesajelor pe care le-am primit de-a lungul vieții. Când cineva suferă de un complex de inferioritate, acesta nu se mai poate adapta în mod normal, iar funcționarea sa este influențată profund de acest complex. Această persoană va încerca în permanență să suprapenseze, pentru a umple golul lăsat de aceste lipsuri percepute. Persoanele care prezintă un complex de inferioritate caută să demonstreze în permanență, lor însele sau celorlalți, că sunt merituose.

Teoriile lui Adler referitoare la relațiile noastre cu alți oameni sunt cel mai bine ilustrate de observațiile sale referitoare la interesul social : respectul față

de comunitățile din care facem parte și cel față de oamenii din jurul nostru. Cât de empatici suntem, cât de puternice sunt relațiile apropiate, cât de bine interacționăm cu oamenii din jurul nostru – toate acestea sunt, în opinia lui Adler, măsurători ale stării noastre de bine psihologic. El considera că cele mai multe probleme psihologice apar din lipsa interesului social – nu din cauza timidității sau a caracterului introvert, ci mai degrabă a nepăsării față de propriul rol în relație cu ceilalți, a egocentrismului sau, pur și simplu, a dezinteresului total față de impactul pe care îl avem asupra celor din jur.

Adler este, de asemenea, cunoscut ca fiind primul psiholog teoretician care a fost preocupat de ordinea nașterii în cadrul familiei – mai exact, dacă ești primul născut, ultimul născut sau dacă ești singur la părinți. El considera că această informație este mai utilă folosită într-un context general, și nu într-unul particular, aplicată asupra unui individ sau familiei. Cu toate acestea, psihologul observă anumite tendințe comune în personalitate, în funcție de locul ocupat între ceilalți frați sau, de pildă, legat de suferința pe care o simt copiii singuri la părinți din cauza atenției excesive pe care o primesc. Primii născuți tind spre un comportament de lider, frații mijlocii nu își găsesc locul într-o familie, devenind uneori conflictual-evitanți, iar cei mici sunt cocoloșiți și predispuși la visuri mărețe, deși nu reușesc să își împlinească potențialul. Din nou, Adler consideră că, în orice familie,



dinamica individuală și diferențele de vârstă pot fi foarte importante, dar credința lui este aceea că relațiile dintre rude pot exercita o imensă influență, teorie ce supraviețuiește și astăzi.

PERSPECTIVE

Adler a influențat în mod direct diverși teoreticieni și practicanți. Elemente din teoriile sale aveau să se regăsească mai târziu și în terapia umanistă dezvoltată de Abraham Maslow și Carl Rogers, precum și în abordarea existențialistă a lui Viktor Frankl. Tehnicile de examinare a comportamentelor de inadaptare ale

pacienților aveau să pună bazele terapiei rațional-emoțive și comportamentale (REBT) și ale terapiei cognitive dezvoltate de Albert Ellis. Reinterpretarea lui Adler a conceptelor psihanalitice, care puneau accentul pe relațiile sociale, și nu pe determinarea biologică, avea să o influențeze și pe Karen Horney.

APLICAȚII PRACTICE

Să presupunem că am o baghetă magică și că pot să rezolv, peste noapte, toate problemele cu care te confrunți sau că te pot ajuta să îți îndeplinești un obiectiv. Cum ar arăta viața ta? Aceasta

este marea întrebare a tehnicii terapeutice adleriene. Conform acestuia, ne poate fi de mare ajutor să vizualizăm cum ar arăta viața noastră după rezolvarea unei probleme sau împlinirea unui obiectiv. Acest lucru se explică prin faptul că viața perfectă după care tânjește din toată inima o persoană poate să fie exact ceea ce îi provoacă cea mai mare teamă. De fapt, spune Adler, însuși faptul că rezolvarea problemei sau împlinirea obiectivului durează foarte mult poate genera o anxietate pe care persoana în cauză nu reușește să o depășească. Mai exact, simplul fapt că rezolvarea problemei a durat atât de mult, sau că obiectivul a fost atins cu întârziere, poate genera o anxietate inconștientă, pe care persoana nu o poate depăși. Ți s-a întâmplat vreodată să îți fie greu să te așezi și să

termini proiectele de sfârșit de an, la facultate? Poate că, de fapt, îți este frică să termini școala și să te confrunți cu responsabilitățile „lumii reale”.

Desigur, nu toate obiectivele pe care reușim sau nu să le atingem sunt asociate cu teama inconștientă, și, prin urmare, această intervenție nu este în mod universal aplicabilă. Magia ei constă în faptul că ne forțează să privim lucrurile dintr-o altă perspectivă și ne face să înțelegem că cele mai persistente forme de autosabotare provin din temerile noastre secrete cărora nu le-am dat glas. Atunci când amânăm ceva ce se presupune că vrem să facem sau când așteptăm ca o problemă să dispară de la sine, ne păcălim cu privire la ceea ce ne oprește. Identificarea unor asemenea obstacole ne poate ajuta să ne împlinim adevăratul potențial.

Viktor Frankl



SE NAȘTE în anul 1905, la Viena,
în Imperiul Austro-Ungar

SE STINGE din viață în anul 1997,
la Viena, Austria

STUDIAZĂ la Universitatea
din Viena

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Viktor Frankl are o poveste de viață incredibilă. Rareori există ceva ale cărui experiențe extreme, parte dintr-o istorie care a definit generații, să inspire atât de mult mediul său profesional.

În anul 1942, Frankl era un medic recent căsătorit, care locuia la Viena, când, soția lui, fratele și părinții sunt arestați și deportați în lagărul de concentrare de la Terezin. Frankl petrecuse

câțiva ani militând împotriva regimului nazist: pune diagnostic greșite oamenilor, pentru a evita eutanasierea lor, căci așa procedau naziștii cu cei bolnavi mintal, în vreme ce oamenii sănătoși erau duși în lagăre de concentrare. Ceea ce avea să se întâmple cu familia lui este tragic, dar și foarte previzibil: toți membrii familiei sale (cu excepția surorii, care reușește să fugă din Austria) mor în lagărul de concentrare. Află de decesul acestora abia în anul 1945, după eliberare. Ororile la care a fost martor și momentele de speranță pe care le-a trăit l-au inspirat să scrie lucrarea *Omul în căutarea sensului vieții* (publicată în ediție originală în anul 1946, în germană, sub un titlu care s-ar traduce cu aproximație prin *Și totuși, trebuie să spunem „da” vieții*).

Omul în căutarea sensului vieții avea să fie o referință culturală importantă,

vreme de mai multe decenii, și continuă să atragă cititori chiar și astăzi. În cartea sa Frankl explorează ororile experiențelor trăite în lagărul de concentrare, viața de după eliberare, precum și filosofia sa legată de stările mentale. Frankl pune bazele unei noi forme de terapie – logoterapia. Această ne ajută să căutăm sensul vieții, pentru că Frankl era de părere că toate celelalte școli de psihoterapie erau mult prea preocupate de căutarea plăcerii și a puterii.

În cele mai cumplite momente petrecute în lagărul de concentrare, Frankl a fost uimit de forța gândirii orientate spre viitor și de sensul pe care speranța îl dă vieții umane. Frankl susține că, dacă te gândești intens că îți vei regăsi pe cei dragi sau dacă visezi să îți îndeplinești un obiectiv viitor, eviți prăbușirea spiritului. Pentru aceasta, împărțirea oamenilor în buni și răi nu este corectă. Cele două concepte se întrepătrund și există peste tot. Frankl mărturisește că a întâlnit urme de bunătate și la unii dintre paznicii din lagărul de concentrare. Uneori, ne spune el, un vid existențial este responsabil de comportamentele sângeroase. Plictiseala – acea senzație de stagnare pe care o experimentăm uneori, când nu facem nimic – nevroza duminicală (așa cum însuși Frankl o numește) este responsabilă de tentativele noastre de a umple acel gol cu obiecte materiale, cu putere sau cu plăceri superficiale. Cu toate acestea, ele nu ne oferă un sens real.

Sensul, potrivit lui Frankl, poate apărea ca urmare a trei tipuri de valori:

- » *Valorile experienței* implică ceva important pentru noi. Iubirea este, probabil, cel mai bun exemplu. Frankl, a cărui personalitate a fost, fără îndoială, modelată de experiența pierderii soției, simțea că iubirea poate exista și în absența celui drag. Iubirea este conexiunea cu sinele interior al persoanei dragi, care există chiar și după moartea acesteia. Frankl consideră că adevărata iubire romantică este mai importantă decât experiența sexuală, căci sexul poate fi, într-adevăr, o expresie a iubirii, dar nu înseamnă că iubirea este prezentă.
- » *Valorile creative* au de-a face cu urmărirea și participarea la activități mentale: artele, invențiile sau alte forme de viață intelectuală. Conectarea la valorile creative înseamnă participarea la construcția unei vieți pline de sens.
- » *Valorile legate de atitudine* se referă la modul în care conceptualizăm evenimentele și modul în care această conceptualizare ne transformă în inițiatorii unor acte de curaj. Într-un asemenea scenariu, găsim sens chiar și în suferință. De exemplu, suferința este concluzia faptului că ai fost capabil să iubești. Din această perspectivă, a concluzionat Frankl, suferința îți permite sensului iubirii să capete și mai multă profunzime.

Frankl identifică depresia, adicția și agresivitatea ca fiind cele trei componente ale unei triade nevrotice în masă ,

care este generată de lipsa fundamentală de sens sau de o călăuzire neinspirată în găsirea sensului. Folosindu-se de datele preluate de la diverși pacienți care manifestau aceste trei simptome, Frankl arată că aceștia aveau un nivel scăzut al percepției asupra sensului.

Psihologul considera că și cei care au un sens bine definit deraiază uneori de la cursul vieții. Această deraiere este consecința negativă a hiperintenției (omul încearcă excesiv de mult) sau a hiperreflecției (omul gândește prea mult). Uneori, trebuie să formulăm în totalitate întrebările care ne chinuie: Frankl considera că ne concentrăm prea des asupra a ceea ce ar trebui să așteptăm de la viață, când adevărata întrebare este ce ar trebui să aștepte viața de la noi.

În cadrul logoterapiei, Frankl elaborează și o serie de instrumente terapeutice specifice, cum ar fi folosirea intenției paradoxale. De exemplu, aceasta are loc atunci când cineva care suferă de insomnie este încurajat să rămână treaz sau cineva care încearcă să se abțină să nu izbucnească în lacrimi să înceapă să plângă efectiv. Această abordare pare să rescrie aspectul involuntar al insomniei sau al plânsului și ne demonstrează că ceea ce ne provoacă teamă nu este, de fapt, foarte grav. Folosirea intenției paradoxale îi face pe oameni să se simtă mult mai relaxați și stăpâni pe situație. Și umorul era foarte important pentru Frankl, căci îl considera un mod de a-i ajuta pe oameni, temporar, să gestioneze suferința emoțională.

Scerile și teoriile lui, infuzate cu puțină spiritualitate, par să părăsească domeniul psihologiei, pentru a atinge domeniul eticii și al religiei. În lucrările sale, Frankl discută transcendența, în termenii unei credințe înalte. Această caracteristică a operei sale poate fi văzută ca o slăbiciune, desigur, dar interesul pe care acesta îl acordă conștiinței – ceea ce călăuzește cu adevărat comportamentul nostru și modul în care ne atingem un obiectiv care este mai mare chiar decât noi – are încă reverberații în prezent.

Frankl scria că, indiferent ce pierdem în viață, suntem tot timpul liberi să ne alegem propria atitudine și modul de a gestiona o situație. Această idee îl așază în rând cu alți pionieri ai psihologiei, din mai multe școli de gândire, care credeau că percepția noastră asupra lucrurilor este cea care contează și că avem capacitatea de a ne dezvolta și de a ne modifica percepțiile. Această idee devine mai pătrunzătoare atunci când ni-l imaginăm pe Frankl printre oamenii lipsiți de speranță din lagărele de concentrare.

PERSPECTIVE

Omul în căutarea sensului vieții rămâne o carte foarte apreciată, iar logoterapia a influențat terapia umanistă și pe cea existențială. Numeroase tehnici de logoterapie au fost introduse în școli, alături de terapia cognitivă-comportamentală. Reflecțiile lui Frankl, cu privire la natura suferinței, aveau să îi preocupe și pe filosofi.

APLICAȚII PRACTICE

Interogațiile lui Frankl ridică niște întrebări foarte pertinente pentru viața modernă. Suferința trebuie îndurată sau eradicată? Poate fi evitată sau poate fi primită ca un „cadou“?

Desigur, atrocitățile din timpul Holocaustului depășesc limitele înțelegerii noastre. Însă formele mai puțin severe de suferință, atât cele profunde, cât și cele banale, pot avea un sens în viața noastră.

Dacă vrei, gândește-te un pic la cele mai dureroase momente din viața ta. Nu cele în care te-ai „luptat“ cu o piatră la rinichi sau ți-ai prins degetele în portira mașinii, ci acele clipe de suferință și durere emoțională. Se poate, desigur, să fi suferit de anxietate cronică și de depresie. Însă, dincolo de aceste situații, este posibil ca suferința ta să se fi redus la un singur eveniment care să te facă să reflectezi asupra sensului vieții tale. Nu trebuie, desigur, să fii recunoscător pentru că ai traversat acest moment. Poate că experiența cea mai dureroasă a implicat decesul cuiva drag. De ce te-a durut atât de mult? Pentru Frankl, răspunsul este clar: durerea doliului a fost foarte mare pentru că ți-ai permis să iubești și să te atașezi de acea persoană. Erai sincer în conexiunea ta cu ea și trăiai viața la maximum. În mod similar, suferința ta este o formă de viață, dar și o manifestare a sentimentelor. Înseamnă să fii viu și să lași existența acelei persoane să continue să însemne ceva pentru tine. Frankl i-a spus unui pacient, la un moment dat,

că doliul înseamnă și conștientizarea faptului că persoana iubită a fost menajată de durerea pe care ar fi resimțit-o dacă rolurile erau inversate. Suferința este și o modalitate de a fi implicat la toate formele pe care le poate lua viața. A fugi de suferință, a o ascunde, nu îți este de ajutor și nu îți oferă decât o eliberare de moment. Însă găsirea unui sens în plină suferință, și trăirea deplină a acestuia, poate ajuta un om să depășească acel moment.

Ideea de suferință ca o experiență ce ne ajută să ne dezvoltăm ridică o serie de întrebări controversate. Am devenit o societate care elimină prea repede disconfortul individual? Ni se pare că unele experiențe, cum sunt doliul și pierderea, trebuie neapărat să fie tratate cu medicamente? Ne grăbim să luăm pastile pentru a ne vindeca de suferință, în loc să o experimentăm până la capăt? Odată cu publicarea Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM-5), doliul a încetat să mai fie considerat un diagnostic de depresie. Această decizie a generat multe controverse. Cu alte cuvinte, acest lucru înseamnă că, dacă manifesti simptome de depresie în urma pierderii cuiva drag, aceste simptome sunt considerate a fi normale, și nu mai ești un pacient care suferă de o tulburare mintală. Acest mod de gândire s-a schimbat cu timpul, în parte, pentru că argumentul potrivit căruia dacă li se pune un diagnostic, acesta poate legitima suferința și poate chiar îmbunătăți accesul la tratament. (Desigur, interesul companiilor farmaceutice

este acela de a spori numărul de diagnostice.) Însă întrebarea de bază rămâne: dacă vom continua să patologizăm componentele naturale ale experienței umane, nu cumva ratăm șansa ca suferința să ne ajute să creștem?

În termenii altor teorii formulate de Frankl, ai simțit vreodată nevoia să iei o pauză de la a te zbate prea tare sau să nu mai încerci din răspunderi să te concentrezi pe ceva anume? Poate că ai perseverat atât de mult în cariera ta sau în relațiile actuale, încât nici nu mai suporti să te gândești la asta (la fel și prietenii tăi). Ai crezut că gândirea

și autoreflexia sunt lucruri utile, dar nu te-au dus nicăieri. Ai simțit că știai mai puțin decât înainte și nu ai mai fost motivat să continui. Acest fenomen se numește „paralizie prin analiză”, un tip de hiperreflecție. Atunci când contemplarea se pune în calea vieții ca atare, te poți bloca. Se spune că Socrate ar fi declarat că o viață nestudiată nu merită trăită. Însă s-a mai arătat și faptul că viața netrăită nu merită examinată. Frankl ar fi spus că, dacă te trezești că îți analizezi în exces următoarea mișcare, într-atât încât să te împotmolești, înseamnă că te îndepărtezi din ce în ce mai mult de găsirea sensului.

AlberEllis



SE NAȘTE în anul 1913,
la Pittsburgh, Pennsylvania

SE STINGE din viață în anul 2007,
la New York

STUDIAZĂ la City University
din New York și la Universitatea
Columbia

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Albert Ellis își începe cariera profesională în administrarea afacerilor și visează să fie scriitor – un început ciudat pentru un om care avea să devină cel mai influent psiholog al tuturor timpurilor. Ceea ce l-a făcut pe Ellis să urmeze calea psihologiei erau teoriile sexualității. Așadar, Ellis publică un prim volum de eseuri, *The Case for Sexual Liberty* [Cazul libertății

sexuale]. Din ce în ce mai mulți oameni încep să îi ceară sfaturi despre sexualitate, ca urmare a publicării acelui volum, și descoperă că îi place cu adevărat să le ofere consiliere. Devine un entuziast discipol al psihanalizei și este acceptat într-un program de pregătire în psihanaliză, fără a avea o diplomă medicală (o raritate la acea vreme). În cele din urmă, obține un doctorat în psihologie. După doar câțiva ani de practică, totuși, își pierde credința în anumite concepte de psihanaliză, iar în anul 1957 publică volumul *Cum să trăim alături de un nevrotic acasă și la locul de muncă*. Această carte avea să pună bazele terapiei rațional-emoțive și comportamentale (REBT).

REBT este, într-adevăr, foarte diferită de psihoterapie. În psihanaliză, terapeutul tinde să fie pasiv, însă un terapeut REBT este încurajat să fie activ și să

chestioneze credințele nerealiste ale pacientului. REBT implică înfruntarea directă a mecanismelor de autoapărare ale pacienților, ajutându-i să își reajusteze gândirea și să transforme ideile în modalități mult mai sănătoase de adaptare la lume. Teoriile lui Ellis aveau să fie premergătoare terapiei cognitive.

Ellis a ajutat la crearea unei punți între tratamentul psihoterapeutic și experimentul științific. În epoca lui, terapeuții continuau să fie extrem de „psihanalisti” în abordare, iar experimentele continuau să fie foarte „behavioriste”. Prin introducerea unor tehnici măsurabile concrete, Ellis devine un pionier în cercetarea empiric-măsurabilă a rezultatelor în psihoterapie.

REBT, conform acestuia, se construiește în baza unui model ABC: A reprezintă *evenimentul activator* (*acting experience*), B reprezintă *credințele* (*beliefs*), iar C reprezintă *consecințele* . Evenimentele activatoare sunt circumstanțe care generează o reacție emoțională în cineva: o traumă, o despărțire, un mediu de lucru stresant. Credințele sunt sisteme de gândire pe care le dezvoltăm ca rezultat al experiențelor noastre; de cele mai multe ori, asemenea gânduri ne sabotează și sunt iraționale, fiind deseori responsabile pentru nefericirea noastră. Iar consecințele sunt, deseori, emoțiile negative care apar ca urmare a credințelor: singurătate, anxietate, disperare. Ellis insistă asupra ideii că nu evenimentele activatoare, ca atare, sunt cele care ne provoacă suferință

și modele disfuncționale, ci credințele pe care le avem despre ele. Tratamentul intră în funcțiune atunci când avem de-a face cu elementele de tip D (*disputarea credințelor*) și E (*noul efect*), adică ajutorul pe care îl acordă specialistul pacientului, pentru ca acesta să obțină efecte pozitive, în vederea creării unui nou sistem sănătos de credințe. În ceea ce privește gândurile iraționale, ca atare, Ellis identifică unele foarte comune. Cele mai distructive sunt cele care implică o atitudine perfecționistă despre cât de competent trebuie să fie cineva, convingerea că ceilalți oameni sunt oribili dacă nu ne tratează în mod corespunzător, și nevoia ca lumea să ne facă fericiți. Sarcina terapeutului este aceea de a chestiona și reevalua toate aceste credințe. Patru întrebări pot fi astfel formulate:

- » Există vreo dovadă care să justifice această credință?
- » Există dovezi împotriva ei?
- » Care este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla dacă încetezi să mai ai această credință?
- » Care este cel mai bun lucru ce se poate întâmpla dacă încetezi să mai ai această credință?

Terapeutul și pacientul se pun de acord, iar pacientul începe să înțeleagă contradicțiile acestor credințe și adoptă o abordare mult mai rațională. Deși Albert Ellis credea în importanța acceptării de sine, abordarea lui ajunge până la ideea de sine, dar nu sinele transcendent, care îi preocupa pe terapeuții umaniști.

Acesta a menținut vie preocuparea pentru teoriile sexualității, iar în timpul carierei sale a publicat constant cercetări asupra comportamentului sexual al oamenilor. Volumul publicat în anul 1958, *Sex fără vinovăție în secolul XXI*, este considerat catalizatorul revoluției sexuale americane, care a izbucnit în anii 1960. Teoriile lui Ellis evoluează, acesta ajungând chiar să adopte o poziție mult mai deschisă cu privire la relațiile homosexuale. Criticile pe care le aduce efectelor religiei – ținând cont de faptul că, din punctul lui de vedere, religia generează vina și nervozitatea – aveau să fie respinse de culturile mai conservatoare.

Ellis însuși părea înaintea vremurilor sale, căci avea o abordare cinică în cabinetul de terapie, mergând dincolo de stilurile cunoscute de psihoterapie. În ultimii 40 de ani de viață, a ținut seminare de tehnici terapeutice (în fiecare vineri), condimentate uneori de idei profane, în sens umoristic. Din multe puncte de vedere, Ellis era un antifreudian: direct, orientat spre acțiune, demistificator, el considera că terapia nu ar trebui să dureze ani de zile, ci ar trebui să fie transparentă, bazată pe confruntare, logică, fără să se mai ascundă după cireș. Ellis a scris peste 70 de cărți, extrem de accesibile tuturor, de exemplu, *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything* [Cum să refuzi cu încăpățănare să te mai simți mizerabil, cu privire la orice – da, la orice].

PERSPECTIVE

Tehnicile lui Ellis, alături de lucrările lui Aaron Beck, aveau să pună bazele terapiei cognitive și a celei cognitiv-comportamentale. De-a lungul carierei sale, până la moartea sa (se stinge din viață la 94 de ani), Ellis a fost, în mod indubitabil, cel care a dezvoltat terapia de scurtă durată, de tipul „înfruntă-ți problemele“. Aceste terapii au avut un impact uriaș și asupra celor ce nu se află în interiorul unui cabinet de psihoterapie, modelând credințele culturale cu privire la dezvoltarea personală.

APLICAȚII PRACTICE

Este ușor ca, la prima vedere, să presupunem că REBT te încurajează să privești doar partea luminoasă a problemelor, ignorând lucrurile negative care ți se întâmplă. Din contră, REBT pornește de la premisa că viața nu este tot timpul dreaptă și acceptarea lucrurilor negative este necesară pentru a fi mai fericit. Așadar, adversitatea este și ea luată în calcul. Cu toate acestea, un terapeut de tip REBT – sau un prieten foarte bun care aplică asemenea tehnici – te va ajuta să vezi adversitatea într-o lumină nouă, arătându-ți calea pe care trebuie să o apuci pentru a deveni mai optimist și mai autonom.

Să luăm exemplul unui diagnostic necruțător. Descoperi că suferi de diabet, ceea ce necesită schimbări semnificative în viața ta de zi cu zi,

dincolo de implicațiile pe care le are o asemenea afecțiune. REBT nu te învață să ignori diagnosticul și să îți spui că „totul va fi bine“. Nu, te încurajează să te confrunți cu diagnosticul, într-o manieră realistă și autonomă. După o ședință sau două de REBT, vei privi diagnosticul ca pe un semnal de trezire și vei lucra cu medicul tău, nu numai pentru ținerea sub control a diabetului, ci și pentru îmbunătățirea stării generale de sănătate. Acest lucru nu presupune evitarea realității diagnosticului. Vei experimenta îmbunătățiri nu numai în ceea ce privește tulburările de dispoziție, ci și în abilitatea de a merge înainte și de a gestiona provocarea cu care te confrunți.

Credințele mai complexe pot fi și ele identificate și modificate prin intermediul

acestor intervenții. Ellis pune în lumină și conexiunile intime dintre anumite credințe și tulburările de dispoziție care le succedă. Acesta lucrează cu pacienții pentru a-i ajuta să identifice antecedentele și consecințele comportamentului acestora, într-un mod sistematic, pentru ca ei să poată evita gândurile iraționale și depresia. Terapeuții cognitivi de după Ellis aveau să adopte descoperirile și tehnicile acestuia, cum ar fi utilizarea jurnalelor și a carnetelor în care pacienții își notează gândurile automate. Albert Ellis a înțeles că, pe măsură ce suntem mai rigizi și mai inadaptați la credințele noastre, nu facem decât să ne înfrângem pe noi înșine, plătind un preț din ce în ce mai mare. Ellis le-a oferit colegilor terapeuți identificarea credințelor iraționale.

Aaron Beck



SE NAȘTE în anul 1921,
la Providence, Rhode Island

STUDIAZĂ la Universitatea Brown
și la Școala de Medicină Yale

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Aaron Beck este un titan în domeniul psihologiei, iar lucrările sale se află la intersecția dintre cercetarea cognitivă și psihoterapie. De fapt, mulți îl consideră părintele terapiei cognitive.

Beck își începe cariera ca psihanalist, preocupat fiind de modul în care psihanaliza le-ar putea fi utilă persoanelor depresive. Descurajat de lipsa dovezilor empirice în acest sens, Beck ajunge să caute intervenții concrete și măsurabile și începe să se concentreze pe tehnicile care examinează și modifică anumite

tipare de gândire. Dezvoltă terapia cognitivă independent de REBT, deși ambele tehnici au elemente comune.

Acesta identifică moduri prin care oamenii deprimăți tind să gândească despre ei înșiși, universul acestora și proiecțiile pe care și le fac. Nu este surprinzător faptul că acești oameni tind spre o viziune pesimistă. Cu toate acestea, gândurile lor se dovedesc a fi automate – sunt atât de sedimentate în mintea lor încât sunt considerate drept adevăr suprem, fără a fi măcar chestionate. Problema este că asemenea gânduri nu sunt în mod necesar sinonime cu realitatea, și nici măcar nu sunt raționale. Ele sunt exemple de erori și distorsiuni în gândire și, cu toate acestea, guvernează modul în care oamenii se văd pe sine, precum și felul în care aceștia privesc lumea exterioară.

Teoria cognitivă pe care o dezvoltă Beck și pe care o aplică în cazul depresiei pornește de la ideea că asemenea gânduri automate și interpretări distorsionate reprezintă elementele principale în depresie. Însă, dacă aceste gânduri pot fi identificate și chestionate, atunci pot fi descoperite și modele sănătoase de gândire și, prin urmare, se poate obține îmbunătățirea generală a dispoziției.

Beck susține faptul că gândurile negative frecvente reflectă credințele profunde ale unei persoane. Ele sunt modele cognitive, sau scheme (schemata), care provin din experiențe mai vechi, în timpul cărora copiii au fost criticați dur, și-au pierdut un părinte sau au fost chiar respinși de cei din jur. Aceste credințe nu ne sunt nici de ajutor și nici nu sunt reale. În schimb, ele persistă în timp și sunt resimțite ca fiind reale și fundamentale. Oamenii deprimați, care cred că lucrurile vor merge din rău în mai rău, tind să creze un set de circumstanțe care, în mod inevitabil, vor duce la situații negative.

Psihologul a demonstrat că erorile cognitive sunt frecvente la persoanele deprimare. Interferențele arbitrare îi provoacă pe oameni să facă legături între lucruri care nu sunt neapărat conectate. Prin această gândire dihotomică, oamenii văd lucrurile în alb și negru sau sub forma „total sau nimic”. Suprageralizarea (percepția disproporționată asupra importanței unui eveniment) și atenția selectivă asupra elementelor negative sunt caracteristice persoanelor deprimare. Potrivit lui Beck, toate aceste

erori cognitive reprezintă o distorsiune care nu doar că duce la apariția gândurilor depresive, dar, de asemenea, mențin starea de depresie. Din fericire, dezvoltarea terapiei cognitive propune soluții pentru corectarea acestor gânduri. Rolul terapeutului este acela de a chestiona aceste gânduri, într-un mod sănătos, evidențiind caracterul lor irațional. Se prea poate ca aceste presupuziții tăcute să nu mai fi fost niciodată chestionate. Acest proces o ajută pe o persoană să învețe să gândească într-un mod mai optimist, creând gânduri automate mult mai realiste și ajustabile. Gândurile pozitive vor fi direcționate către un obiectiv, ceea ce îl va face pe pacientul în cauză să fie mai activ în rezolvarea problemelor, ajutându-l să meargă mai departe și scăzând astfel probabilitatea ca profețiile autoîmplinite sau eșecurile să aibă loc.

Beck elaborează și măsurători de evaluare a simptomatologiei, pentru a cuantifica mai ușor progresul pacientului în terapia cognitivă. Inventarul de depresie Beck se folosește de zeci de ani pentru a măsura semnele și simptomele depresiei, fie într-un cadru clinic, fie în procesul de cercetare. Din nou, se merge pe principiul scindării depresiei în gânduri concrete, sentimente și comportamente care favorizează înțelegerea componentelor depresive. Intervențiile cognitive dezvoltate de Beck s-au dovedit a fi benefice dincolo de tratamentul depresiei. Acestea sunt implementate în protocoale de tratament standard, în cazul tulburărilor de anxietate,

a tulburărilor obsesiv-compulsive, precum și a tulburărilor de alimentație.

PERSPECTIVE

Beck l-a influențat direct pe Martin Seligman, ale cărui teorii despre stilurile de gândire ale tipologiilor depresive și neajutorarea învățată aveau să extindă ceea ce știm despre mintea deprimată. Terapia cognitivă a creat o nouă direcție de tratament, care a dus la noi terapii, precum terapia cognitiv-comportamentală, cu toate ramificațiile ei (terapia acceptării și a angajamentului), care sunt folosite pentru tratarea a numeroase afecțiuni psihice.

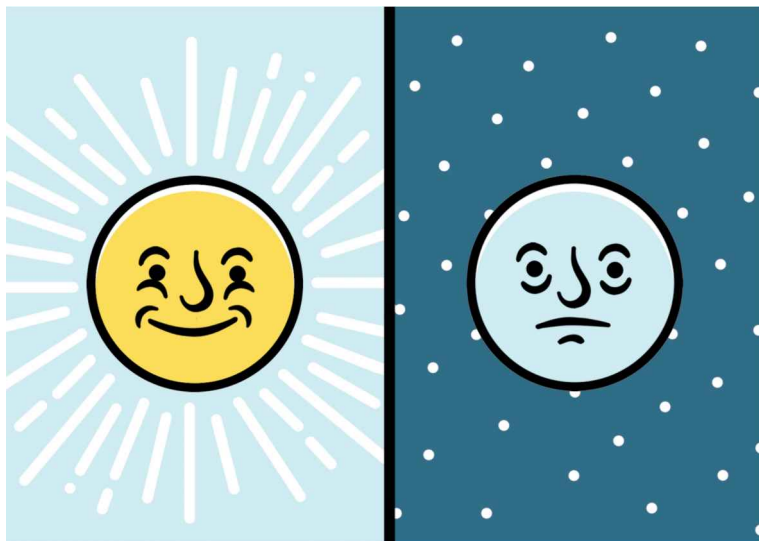
APLICAȚII PRACTICE

Să spunem că mergi pe stradă și întâlnești un coleg cu care ai o relație de prietenie. Colegul pare să te vadă, dar nu te recunoaște. Cum interpretezi această situație? Și cum te simți? Unii dintre noi au o explicație care nu implică gânduri negative, cel puțin nu despre ei înșiși: „Ah, cu siguranță nu m-a văzut. Probabil era distras. Poate era doar cineva care seamănă cu el”. Însă alții dintre noi – cei predispuși la depresie – vom considera că despre noi este vorba, ba chiar vom face presupuziții cu privire la defectele noastre: „Îi e rușine cu mine, de-aia nu mă salută! Probabil l-am jignit cumva!” Desigur, indiferent de situație, nu știm adevărul, iar acesta s-ar putea situa oriunde între cele două extreme amintite. Cu toate acestea, depresivii

formulează interpretări negative, iar o asemenea formă de gândire reprezintă și cauza, și efectul depresiei.

Celelalte două tipuri de gândire fundamental negativă, pe care le identifică Beck – despre lume și despre propriul viitor – pot fi identificate cu ușurință în viața celor deprimați. Dacă acoperișul casei tale are scurgeri, consideri că este o singură problemă sau ți se pare că toată casa este o magherniță? Dacă ai o ședință neplăcută cu șeful la muncă, ai imediat senzația că te va concedia? Și, dacă te concediază, simți că întreaga carieră îți este distrusă și că nici o altă slujbă nu te va mai împlini? Lucrările lui Beck arată că nu ceea ce ni se întâmplă în viață ne influențează starea. Interpretarea noastră despre ceea ce ni se întâmplă contează, alături de modul în care purtăm cu noi aceste gânduri.

Erorile cognitive specifice pot fi atât de comune, încât nici nu le observi la propria persoană. Poate că nici nu ești deprimat, dar te aventurezi într-un tip de gândire „totul sau nimic”. Te pot face să te simți rău în nenumărate feluri, de la anxietate la panică și stimă de sine scăzută la perfecționism și disperare. O asemenea gândire te blochează într-o viziune rigidă asupra lumii, iar dacă această viziune este una negativă, atunci lucrurile capătă proporții uriașe: „Fiul meu îmi răspunde urât, nu are nici un pic de respect pentru mine!” „Șeful îmi spune să fiu mai prompt, am primit un feedback groaznic”. „Am consumat un al doilea desert, dieta mea e terminată!”



Toate aceste gânduri reprezintă elemente cognitive negative și ilogice, ce ne țin departe de obiectivele noastre, în loc să ne depășim problema inițială și să avansăm către scopurile noastre. Metodele de gândire mai realiste și mai maleabile ne pot ajuta să gestionăm mai bine provocările cu care ne confruntăm, să fim mai puțin furioși pe copiii noștri și să ne simțim mai puțin demoralizați la muncă. În mod cert, o astfel de gândire ne poate ajuta să nu transformăm două deserturi în 12.

Poate că ai un prieten sau un membru al familiei care joacă perfect rolul de avocat al diavolului și îți arată erorile de gândire, mai ales atunci când te afli prins într-o spirală mentală negativă. Această persoană, care reprezintă un interlocutor subtil, dar ferm, te provoacă să îți revizuiști gândurile automate și te sprijină în restructurarea acestora în gânduri mai puțin depresive și mult mai raționale, care chiar au sens și te fac să te simți mai bine. Această persoană are multe în comun cu un terapeut cognitiv.

Carl Rogers



SE NAȘTE în anul 1902,
la Oak Park, Illinois

SE STINGE din viață în anul 1987,
la San Diego, California

STUDIAZĂ la Universitatea
Wisconsin, la Teachers College
și la Universitatea Columbia

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Carl Rogers a fost un clinician de excepție. Studiile sale au avut un impact uriaș asupra psihologiei, dar prezența sa în cabinetul de terapie – caldă și autentică – avea să fie ceva de neînlocuit.

Abordarea al cărei pionier este Rogers a purtat inițial numele de *psihoterapie centrată pe persoană*, apoi avea să fie cunoscută sub denumirea de psihoterapie

centrată pe client. Ambele terapii au jucat un rol fundamental în dezvoltarea terapiei umaniste. Rogers considera că oamenii care suferă nu trebuie calmați, iar suferința lor nu trebuie transformată în ceva patologic. A demonstrat că unele dintre cele mai puternice tehnici terapeutice nu trebuie să fie complicate; ele au nevoie doar de o persoană grijulie care să le folosească. Două idei fundamentale stau la baza teoriei lui Rogers: prima este aceea că un terapeut eficient recunoaște pe deplin potențialul unei persoane, iar a doua este aceea că terapeutul recunoaște capacitatea unei persoane de a evolua de-a lungul vieții. Potrivit lui, printre responsabilitățile cele mai importante ale terapeutului se numără formularea acestor idei, sprijinul pe care trebuie să îl acorde la cabinet și colaborarea alături de client pentru dezvoltarea acestuia din urmă.

Aceste idei își trag seva din calea deja bătătorită a psihanalizei, dar care nu a fost preocupată de egalitatea client-pacient. De fapt, psihanalistii îi numesc *analizanți* sau *pacienți* pe cei pe care îi tratează, în vreme ce terapiile umaniste folosesc noțiunea de *clienți*. Rogers a intuit forța dinamicii psihanaliste ca fiind una problematică și potențial manipulativă. Psihanaliza, admite acesta, supralicitează bagajul trecutului cu riscul de a nu recunoaște adevăratul potențial al persoanei. În ciuda manierelor sale foarte blânde din cabinetul psihologic, Rogers nu se temea să se „lupte” cu școlile de gândire învechite, iar psihoterapia umanistă avea să fie cunoscută ca a treia forță, un nou val de terapie după psihanaliză și behaviorism.

Diferențele fundamentale dintre terapia umanistă și behaviorism constau în accentul pe care îl pun umanistii pe potențialul de dezvoltare al persoanei, în opoziție cu condiționarea mediului în care aceasta trăiește. Rogers considera că noi – și nu stimulii externi sau ceilalți oameni – suntem stăpâni pe propriile vieți. De fapt, acesta și renumitul guru behaviorist B.F. Skinner aveau să apară împreună la o serie de dezbateri: doi titani în domeniu, care și-au prezentat credințele contradictorii și au făcut istorie.

Cum arată, deci, terapia umanistă? Punctele-cheie ale abordării centrate pe client, prezentate în *Terapia centrată pe client* (1951) și în *A deveni o persoană* (1961), sunt prezența caldă și empatică a terapeutului, precum și modul nondirectiv

al acestuia de a-și ajuta clientul să își înțeleagă sentimentele, fără a avea vreo influență asupra acestui proces. Terapeutul nu forțează problemele, ci creează un mediu propice explorării sinelui. Rogers considera că oamenii au o nevoie fundamentală de a experimenta autenticitatea și de a avea alături pe cineva care să îi înțeleagă și care să le reflecte sentimentele. A nu-l judeca pe client este fundamental: acesta considera că indivizii au capacitatea de a-și corecta propriile greșeli, atunci când li se oferă un mediu potrivit pentru așa ceva.

Un alt factor important al terapiei umaniste este acceptarea pozitivă necondiționată. Rogers considera că pentru client este extrem de important să se simtă acceptat și să aibă certitudinea că are cineva grijă de el. Teoria lui admite că atunci când valoarea unui om este condiționată de anumiți factori – anumite reușite în viață, spunerea unor lucruri corespunzătoare, un anumit comportament – acel om suprimă cele mai profunde și autentice părți ale lui, pentru a se „potrivi” în cutiile care îi permit să fie iubit și acceptat. Nu este greu să ne imaginăm cât de confuz este acest lucru și cum duce la stres și la îndoieli cu privire la propria persoană. Diferența dintre sinele adevărat (cine suntem) și sinele idealizat (cine ar „trebui” să fim) ne poate face să ne detestăm, iar Rogers consideră că acest lucru ni se întâmplă tuturor, într-o oarecare măsură. Cu toate acestea, a fi în prezența unei persoane care ne oferă o înțelegere empatică, ne validează sentimentele și e

dispusă să le experimenteze alături de noi ne poate ajuta să ne „întregim” și să o luăm pe calea dezvoltării personale.

În ciuda senzației de bunăstare simplistă, pe care pare că o dă terapia umanistă, teoriile lui Rogers nu sunt nici subiective, nici confuze. De fapt, acesta este pionierul unor metode noi de a cerceta eficiența tehnicilor terapeutice. Este uimitor faptul că, înainte de el, nu mulți terapeuți au încercat aceste tehnici. Rogers insistă asupra importanței validării empirice și căuta obiectivitatea în stabilirea succesului instrumentelor sale terapeutice. Acesta înregistra ședințele de terapie, le dădea transcrierea acestora pacienților și reevalua terapia centrată pe client, pentru a o transforma în tehnici concrete, ușor de transmis și altora. Își dorea demistificarea procesului psihoterapeutic, și, deseori, în timpul unor conferințe, acesta dădea exemplul intervențiilor sale, pe care le completa cu prezența unui client voluntar, care suferea de o problemă reală. Rogers numea aceste conferințe *interviuri de demonstrație* și le considera frânturi autentice din relația terapeutică.

Spre sfârșitul vieții, Rogers începe să aplice aceste tehnici unor grupuri mai extinse, inclusiv unor oameni din afara SUA, care erau implicați în conflicte rasiale sau religioase. Asemenea intervenții aveau să îl conducă în Africa de Sud și în Belfast. Realizarea faptului că beneficiile interacțiunii vindecătoare, de la om la om, pot fi extinse unor grupuri mai mari avea să fie o mare descoperire în rândul

practicilor psihoterapeutice, pentru că astfel pot fi chestionate probleme sociale.

PERSPECTIVE

Abordarea umanistă a lui Rogers a influențat generații întregi de terapeuți, dar și de oameni care lucrează în domenii de înțajutorare, cum este cazul pastorilor. Metoda lui s-a extins chiar și în lumea afacerilor, a grupurilor de presiune, a rezoluției conflictelor și chiar în sensibilizare. Accentul pe care acesta l-a pus pe cercetare avea să fixeze carul unor decenii de studii empirice menite să valideze tehnicile terapeutice.

APLICAȚII PRACTICE

Să spunem că ai un prieten care îți cere să te vezi cu el și să vorbești despre o problemă personală extrem de gravă. Dacă ți se cere deseori acest tip de întâlnire, se poate să fii un ascultător empatic – îl privești pe celălalt în ochi, îi oferi sprijin și înțelegere fără să îl judeci și îl întrebi cum anume își dorește să rezolve problema, fără să îi impui ce să facă. Poate, chiar fără să realizezi, adopți o abordare de tip umanist, care presupune că, pentru a-i ajuta cu adevărat pe oameni, trebuie să le fii alături, să le înțelegi sentimentele și chiar să le împărtășești, într-o anumită măsură. Atunci când oamenii știu că îi respecti și îi iubești necondiționat, îi poți ajuta să facă cele mai bune alegeri, pentru a fi cea mai bună versiune a lor.

Ca psiholog clinician, deseori vorbesc la telefon câte 30 de minute cu un potențial client care suferă. Îmi iau notițe despre povestea lui, stabilesc nivelul de stres emoțional, răspund la întrebări și analizez dacă terapia mea este potrivită pentru el, stabilind, totodată, obiectivele. Dacă totul este în regulă, atunci stabilem prima ședință. Însă, de cele mai multe ori, se întâmplă ceva foarte interesant între prima conversație telefonică și prima ședință: clientul resimte o îmbunătățire a stării emoționale, care se manifestă prin reducerea unor simptome și prin senzația că lucrurile nu sunt pe cât de

rele par. Să fie vorba despre magia vocii mele? Nu. Este vorba despre efectul pe care îl descriu teoriile lui Rogers. Îi dau speranță clientului. Îi transmit că nu este singur. Îi arăt că îmi pasă, că voi fi lângă el și că este important pentru mine. Îl ascult și nu îl judec. Accept și validez experiența emoțională a acestuia și îi arăt că nu mă voi da la o parte. Fie că suferă de depresie, de tulburare de alimentație, sau de anxietate, sau de orice altă problemă, îi explic că avem de lucru. Dar am creat deja o legătură ca ființe umane – și frumusețea acesteia este moștenirea pe care ne-a lăsat-o Rogers.

Virginia Satir



SE NAȘTE în anul 1916,
la Neillsville, Wisconsin

SE STINGE din viață în anul 1988,
la Menlo Park, California

STUDIAZĂ la Universitatea
Wisconsin și la Universitatea
din Chicago

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Virginia Satir a fost asistent social și pionier al terapiei de familie. Ea a schimbat în mod fundamental modul în care înțelegem familia și rolul pe care aceasta îl joacă în crearea problemelor de sănătate și în tratarea acestora.

Multe dintre tehnicile de tratament au fost studiate și elaborate la Institutul de Cercetare a Problemelor Mentale

din Palo Alto, California, o organizație în care aceasta a fost implicată încă de la înființare, din anul 1959. La începutul carierei, pe când încă lucra în cabinetul ei privat, Satir observă importanța prezenței membrilor familiei în tratamentul individual. În 1962, devine directoarea primului program de terapie familială dezvoltat vreodată. Ea considera că rar se întâmplă ca suferința unei persoane să se dezvolte în vid, aceasta fiind aproape tot timpul legată de problemele din familie. Spre deosebire de alți terapeuți, care dădeau vina pe comportamentul din trecut al părinților, pentru a explica problemele din prezent ale unui client, Satir era de părere că relațiile problematice din trecut pot fi rezolvate în prezent. În unele cazuri, se poate să nici nu fie vorba de o problemă individuală, ci de modul în care oamenii interacționează între ei.

Terapia familială dezvoltată de aceasta ia multe forme, de la explicarea unor tehnici de comunicare de bază la crearea unui spațiu sigur, în care membrii familiei să exploreze în profunzimetrauma și suferința.

Toate intervențiile lui Satir se concentrau pe acceptarea și înțelegerea prezentului și pe munca de echipă în vederea dezvoltării și schimbării. Asemenea practicienilor terapiei umaniste, considera că oamenii sunt capabili de această schimbare în timpul vieții. Ea este pioniera unor tehnici terapeutice, cum ar fi jocul de rol și chiar organizarea unor „tabere” familiale, în care tratamentul familial are loc de-a lungul unui weekend sau mai mult, în natură. Cu timpul, Satir începe să vadă familia ca pe un microcosmos, considerând că tehnicile și filosofiele tratamentului familial pot fi aplicate și în exteriorul familiei.

Era interesată de importanța stimei de sine. Ea se numără printre primii terapeuți care studiază tehnici de introspecție, cum ar fi afirmațiile și vizualizările, fiind, totodată, și o adeptă a meditației. În 1975 publică un scurt volum, *Self-Esteem* [Stima de sine], care este scris într-un stil foarte poetic și care începe astfel: „Eu sunt eu. Nimeni în lume nu e ca mine”. Această carte a fost foarte apreciată de-a lungul timpului de cei care caută să se accepte pe sine, cu toate problemele lor, și își doresc să găsească motivația pentru a continua să evolueze.

Tehnicile terapeutice ale lui Satir pun accentul, în practică, pe diferențele

dintre prezentarea problemei (insomnie, iritabilitate, probleme de cuplu, neînțelegeri cu șeful) și dificultățile inerente, care se pot dovedi a fi mult mai importante (depresie, traumă, relații disfuncționale). Ține de terapeut, spune Satir, să îi ajute pe oameni să descopere și să înțeleagă conexiunile dintre problemele cu care se prezintă la terapie și problemele mult mai profunde, care pot fi cu adevărat cauza suferinței.

Ea recunoaște și faptul că știința poate dezvolta toate tehnicile de tratament posibile, dar dacă oamenii nu le pot accesa, atunci acele tehnici nu ne ajută cu nimic. Satir insistă asupra elaborării unor rețele terapeutice care să ajute la formarea specialiștilor și să transmită tehnicile de tratament acolo unde acestea nu sunt accesibile.

Într-adevăr, tehnicile ei aveau să se răspândească la nivel global și, până la moartea sa, aceasta a format terapeuți peste tot prin lume. A fost un iscusit profesor, iar terapia de familie – importanța, practica și efectele acesteia – a fost domeniului de excelență.

PERSPECTIVE

Studiile Virginiei Satir au dus la dezvoltarea a numeroase tipuri de terapie familială, iar faptul că acestea au devenit o specialitate și că există terapeuți care nu practică decât acest tip de terapie dovedește că este extrem de solicitat. Modelul procesului de schimbare propus de teoria lui Satir s-a extins la nivelul

dezvoltării personale și se folosește chiar și în management și afaceri.

APLICAȚII PRACTICE

Imaginează-ți că una dintre prietenele tale vine la tine să se plângă de mariajul în care trăiește. Se simte frustrată și îți spune că soțul ei și-a exprimat neplăcerea de a o avea pe ea ca soție. Îți mai spune și că începe să fie deprimată și că soțul ei este din ce în ce mai nervos. Îți cunoști prietena foarte bine, la fel și pe soțul ei, și îți sunt foarte dragi amândoi. Ai fost la nunta lor și ai considerat tot timpul că sunt un cuplu solid; îi admiri și apreciezi aportul pe care îl aduce fiecare în căsnicie.

Care este problema lor, de fapt? Să fie vreunul responsabil de anumite greșeli? Singuri sau împreună, suferă de o disfuncție psihologică sau se comportă într-un mod nesănătos? Pe scurt, oare doi oameni sănătoși din punct de vedere psihic pot fi angrenați într-o relație nesănătoasă? Se întâmplă același lucru și în familie?

Răspunsul este, în mod categoric, unul afirmativ. În scenariul prezentat, probabil le-ai sugera prietenilor tăi să discute despre problemele pe care le au, încurajându-i să ceară ajutorul unui specialist. Poate că ai încerca să îi ajuti să înțeleagă că au nevoie să își modifice un pic modelele

de comunicare și să vorbească deschis despre așteptările pe care le au unul de la celălalt. Ideea că nici unul dintre ei nu greșește – și că dinamica relației trebuie schimbată – este miezul unei asemenea probleme. Această idee este formulată în chiar scrierile Virginiei Satir.

Putem duce acest exemplu mai departe, pentru a pune în evidență un domeniu de interes al lui Satir. Să spunem că mama prietenei tale a decedat anul trecut și că s-a sacrificat pentru a-și crește familia, pentru că făcea parte dintr-o generație în care rolul femeii se reducea la acela de mamă. Prietena ta nu numai că suferă, dar își reevaluează propria viață – își face griji și analizează în exces alegerile și sacrificiile făcute, întrebându-se dacă va avea vreodată aceleași regrete pe care le-a avut mama ei. Totodată, se tot întreabă dacă nu cumva a greșit pentru că a renunțat la facultatea de drept și îi reproșează soțului ei totul, inclusiv faptul că nu a pus o farfurie în mașina de spălat vase. Desigur, ea nu va menționa acest lucru la prima ședință de terapie, pentru că nu e conștientă de problemele reprimite. În schimb, va vorbi despre lucruri superficiale, cum ar fi faptul că soțul ei nu o respectă. Însă un terapeut iscusit, unul precum Virginia Satir, va descoperi adevărata problemă, mai devreme sau mai târziu.

Psihologia cognitivă

Creierul este un aparat gânditor. Aproape orice frază pe care o formulăm cu privire la creier recunoaște acest lucru, de la „creierul operației” la „a avea creier” (sau, într-un sens negativ, „a avea un creier de găină”). Nu avem tendința de a ne gândi la creier ca la un organ de simț, chiar dacă experiența emoțională este la fel de importantă ca gândirea. Nici nu ne gândim că are rolul primar de a ne influența comportamentul, deși, așa cum am explicat în secțiunea „Psihologia comportamentală”, creierul are și acest rol. Atunci când ne gândim la creierul nostru, primul lucru care ne vine în minte e că el este sediul central al gândirii. Gândul ca atare îi fascinează pe psihologii cognitivi. Cum se

formează gândurile noastre? Ce anume le generează, ce le modifică și ce anume le permite să ne influențeze emoțiile și comportamentul? Cum reușește creierul să creeze amintiri și cum emitem judecăți despre lucruri, de la ceea ce vrem să mâncăm la cină la candidații politici în care credem? Care este rolul inteligenței, ce procese au loc în timpul învățării și cum sunt gândurile conectate la starea de spirit, la obiceiuri și la comportamentele noastre? Gândurile („cognițiile” pentru a folosi un termen mai pretențios) merg mână în mână cu toate aspectele experienței noastre. Ele sunt aspecte fundamentale ale atenției și conștientizării. În domeniul psihologiei, nimeni nu acordă mai multă importanță gândurilor decât psihologii cognitivi.

Alfred Binet



SE NAȘTE în anul 1857, la Nisa,
Franța

SE STINGE din viață în anul 1911,
la Paris, Franța

STUDIAZĂ la Universitatea Sorbona
și la Spitalul Salpêtrière

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Alfred Binet este pionierul testelor de inteligență, iar unele dintre acestea, care se folosesc și astăzi (la aproape un secol de la inventarea lor), încă îi poartă numele. Interesul acestuia pentru evaluarea psihologică și diferențele dintre oameni a fost trezit de creșterea și dezvoltarea celor două fiice, născute la doi ani diferență una de cealaltă.

În epoca lui Binet, mai existau și alte tipuri de teste de inteligență: Francis

Galton și James McKeen Cattell dezvoltaseră propriile sisteme de evaluare. Însă, odată cu studiile lui Binet, testele de inteligență au făcut mari progrese, asemenea conceptualizării noțiunii de inteligență, care începe să fie considerată atributul general ce poate fi reprezentat prin performanță.

Nevoia de a elabora teste de inteligență complexe devine foarte pronunțată odată cu învățământul obligatoriu în sistemul educațional francez. Responsabilii educației își doreau să-i identifice pe copiii care nu puteau ține pasul cu studiile, pentru a vedea dacă pot fi trimiși la școli sau programe speciale. Binet este ales pentru a răspunde provocării. În anul 1905, Binet elaborează primul test, care conținea 30 de întrebări, cu dificultate progresivă. Abilitățile care puteau fi măsurate cuprindeau totul de la abilitatea de a urmări o lumină cu ochii

la propoziții care trebuiau completate. Obiectivul era acela de a dispune de un instrument obiectiv și empiric, capabil să-i identifice pe copii care aveau dificultăți de învățare și care sufereau de un deficit intelectual. Ceea ce făcea ca testele lui Binet să fie foarte apreciate era folosirea standardelor de evaluare, bazate pe interpretarea unui număr mare de date complete. Cu cât erau mai des testați oamenii, cu atât se culegeau mai multe informații. Și, odată cu aceste informații, se puneau bazele unor teste și mai pertinente, care extindeau contextul răspunsurilor și al sensurilor. Imaginează-ți că împreună cu doi colegi de lucru participai la o competiție în care trebuie să aflați cine poate reține cel mai lung lanț de numere. Indiferent pe ce loc vei ieși, vei primi obligatoriu o analiză profundă a stării memoriei tale. Până la urmă, poate ceilalți doi colegi sunt niște genii sau niște amnezici? Să ne imaginăm acum că același test standardizat de memorie este administrat pe un eșantion de 10 000 de oameni, adulți de origine americană. Poziția ta – care îți arată unde te situezi în comparație cu 9 999 de oameni (nu cu doi) – pare mult mai utilă, nu?

Așadar, Binet își extinde testele și le complică, pentru ca acestea să poată reflecta studiile pe care le desfășura. Cu timpul, psihologul reușește să culeagă un set de norme de performanță, pentru diverse vârste, ceea ce îi permite să identifice, cu mai multe precizie, nivelul de inteligență al unei persoane, pentru a stabili dacă aceasta suferă de un deficit sau are nevoie de o educație specială. În

cele din urmă, Binet avea să dezvolte un mod de a compara performanțele elevilor, pentru a stabili care sunt rezultatele „medii” într-un anumit grup de vârstă.

Reproducerea unui desen, recunoașterea simbolurilor și identificarea erorilor de limbaj permit evaluarea funcției mentale, ceea ce duce la elaborarea unei imagini de ansamblu a inteligenței unei persoane. Rezultatele lui Binet au câștigat și mai mult teren atunci când s-a demonstrat că rezultatele erau asemănătoare celor obținute de profesori.

Sarcinile cuprinse într-un test de personalitate formează o scală, cu trepte de dificultate care se regăsesc în subtestele individuale. În funcție de cât de mult reușește un copil să urce pe acea scală, se stabilește nivelul de inteligență specific vârstei sale. Mai târziu, William Stern a propus ideea de coeficient de inteligență (IQ) care, simplu spus, rezulta din compararea vârstei mentale a unei persoane cu vârsta sa biologică.

Binet considera că inteligența nu trebuie comparată decât în cazul copiilor care provin dintr-un mediu similar, căci recunoștea faptul că factorii genetici și de mediu joacă un rol important în inteligența unei persoane. Testele elaborate de el aveau să fie extinse la adulți și să modifice metodele de evaluare psihologică timp de peste un secol.

PERSPECTIVE

Testele inițiale ale lui Binet s-au transformat în Scala Binet-Simon, după numele

studentului său, Theodor Simon. Aceste teste își croiesc drum în SUA, unde Lewis Terman le integrează în testul de inteligență Stanford-Binet, care, aflat la cea de-a cincea ediție, se mai utilizează și astăzi. Preocuparea lui Binet pentru măsurarea calitativă a inteligenței și a evaluării psihologice în general avea să deschidă un domeniu de cercetare cu privire la cuantificarea caracteristicilor psihologice. Descoperirile lui Binet, cu privire la dezvoltarea cognitivă, aveau să îi influențeze și pe unii psihologi behavioriști, cum este cazul lui Jean Piaget. Contribuțiile aduse de Binet aveau să creeze o nișă pentru evaluarea psihologică, ce avea scopul de a rezolva probleme concrete de viață. Deși teoriile lui le precedă pe cele ale behavioriștilor, abordarea sa empirică prefigurează credințele acestora cu privire la importanța cuantificării precise.

APLICAȚII PRACTICE

Poate că îți cunoști încă de mic capacitățile intelectuale și slăbiciunile. Dar ai putea fi surprins. Lucrurile la care crezi că ești bun nu sunt în mod necesar cele la care ești cu adevărat bun, și se poate să fii mai mult sau mai puțin inteligent decât crezi că ești. Dar ce este, mai exact, inteligența? Tindem să credem că a fi deștept este o singură caracteristică, și nu un set complicat de caracteristici. Chiar dacă vorbești doar despre abilități și capacități mentale – ignorând numeroasele tipologii de inteligență care aveau să fie conceptualizate după Binet (inteligența

emoțională, inteligența athletică, inteligența artistică) – ai putea fi surprins să afli că există mai multe modalități de a fi inteligent. Câștigătorii concursurilor de silabisire, micile genii matematice sau cei care știu să rezolve un cub Rubik, să fie, oare, aceștia oameni cu un nivel de inteligență peste limite?

Dacă ai făcut vreodată un test de inteligență, ar putea fi fascinant să compari abilitățile și slăbiciunile tale. Cum raționezi tu componentele vizual-spațiale? Ești genul de persoană care îți dă imediat seama cum să aranjeze valizele familiei în portbagaj? Sau te numeri printre cei care parcurg instrucțiunile IKEA și, la final, îți dau seama că au uitat o piesă esențială ceva mai devreme, pentru ca șifonierul să fie asamblat perfect?

Dar ce spui despre memoria de lucru? Poate că ți-ai schimbat parola (pentru a mia oară) cu cinci minute în urmă, dar acum, când încerci să te loghezi pe un nou dispozitiv, nu ți-o mai amintești. Îți sună familiar? Memoria de lucru ne ajută să calculăm cât am cheltuit, ne ajută să continuăm să conducem sau să ne amintim numele unor persoane pe care abia le-am cunoscut. Aceste abilități variază de la un om la altul.

Să luăm acum exemplul raționării cantitative. Aceasta implică matematica, desigur, dar nu este sinonimă cu memorarea tablei înmulțirii până la 20, sau cu reținerea unei formule exacte, sau cu calculul cosinusului unui unghi. În schimb, raționarea cantitativă implică o aptitudine înnăscută de a rezolva probleme în cheie

numerică. Ești cineva care înțelege în mod automat că o dată cu aniversarea a 30 de ani nu începi al treizecilea an de viață, ci al treizeci și unulea? (Până la urmă, în primul an de viață, pe când erai bebeluș, încă nu împliniseși un an.) Ai fost dintotdeauna foarte bun la concursurile în care trebuie să spui numărul exact al unor gume de mestecat dintr-un distribuitor de gume? Ești bun atunci când vine vorba de a spune în care stadion încap mai mulți oameni? Dacă este așa, se poate să ai abilități de raționare cantitativă foarte bune, chiar dacă nu ai fost niciodată atent la orele de matematică.

Desigur, atunci când suntem distrași, stresăți, privați de somn sau deprimați, concentrarea noastră și abilitatea de a gândi și a ține minte pot fi compromise

în mod semnificativ. Acest lucru poate fi adevărat chiar și atunci când faci un test de inteligență. În cazul unor oameni, discrepanțele la nivelul capacităților sunt atât de pronunțate, încât constituie o dizabilitate în învățare. Sunt oameni care pot fi extrem de inteligenți într-un anumit domeniu, dar suferă de deficit în alte domenii, ceea ce creează un incredibil contrast. Asemenea evaluări sunt deseori oferite copiilor ai căror părinți sau profesori sunt preocupați de performanțele lor. Identificarea precoce a acestor diferențe poate ajuta la formularea unui plan personalizat de maximizare a procesului de învățare. Așadar, iată-ne reveniți la testele elaborate de Binet, cu un secol în urmă, atunci când aceste evaluări erau folosite pentru a răspunde nevoilor educative ale copiilor francezi.

Ulric Neisser



SE NAȘTE în anul 1928, la Kiel,
în Germania

SE STINGE din viață în anul 2012,
la Ithaca, New York

STUDIAZĂ la Universitatea Harvard
și la Swarthmore College

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Ulric (Dick) Neisser este considerat fondatorul psihologiei cognitive. Cele două studii cunoscute ale sale – *Cognitive Psychology* [Psihologia cognitivă] (1967) și *Cognition and Reality* [Cogniție și realitate] (1976) – pun bazele unei noi orientări în ceea ce privește măsurarea și știința gândurilor și a amintirilor și sunt considerate a fi catalizatorul dispariției ideii conform căreia behaviorismul

ar putea fi singurul sistem de gândire care ar putea explica de ce ne comportăm în anumite feluri.

Deși filosofi și psihologii de dinainte de Neisser speculează natura cuvintelor de mai multe secole, psihologia cognitivă aduce gândul în laboratorul de cercetare. Faptul că procesele mentale, asemenea comportamentului, pot fi cuantificate reprezintă o idee importantă, care a început să prindă în lumea științifică, pe măsură ce psihologia cognitivă se dezvoltă. Neisser își face loc într-o epocă a dezvoltării științifice, a observării și a cuantificării proceselor cognitive. Prin urmare, domeniul psihologiei se distanțează de limitările analizei teoretice și introspecției, revelând conștientizarea faptului că aceste două metode nu sunt singurele care ne permit să înțelegem ce se întâmplă în procesul gândirii.

Neisser se specializează în domeniul memoriei. Teoretizează ideea potrivit căreia amintirea nu este un „instantaneu” al unui moment exact, ci o reconstrucție mentală care are loc ulterior respectivului moment. Faptul că amintirea în sine este subiectul tuturor formelor de idiosincrazii psihologice este un concept important, căci deschide calea studiului impreciziei amintirii. Această idee schimbă în mod fundamental modul în care gândim amintirea – circumstanțele amintirii pot fi la fel de importante precum cele în care aceasta s-a format inițial. Mințile noastre nu înregistrează în mod perfect, iar noi ne amintim mai degrabă reprezentarea mentală a unui moment decât momentul în sine. Așadar, imprecizia se strecoară cu ușurință. Neisser ne arată că procesul formării unei amintiri și al contextului în care ne amintim sunt la fel de remarcabile precum experiența originală a evenimentului rememorat.

Acesta vede amintirea și experiența ca pe niște părți ale unui ciclu interactiv. El ne arată că schemele – structuri mentale pe care le folosim pentru a organiza mediul în care trăim – ne afectează în mod direct comportamentul. Și, în schimb, experiențele pe care le avem ne modifică schemele în mod constant. Aceste procese se repetă la infinit.

Unul dintre cele mai importante concepte dezvoltate de Neisser este cel al așa-ziselor amintiri flash. Conceptul se referă la acele amintiri pregnante pe care le avem cu privire la momentele

cele mai semnificative și încărcate de emoție, care sunt, de obicei, foarte puternice. Creierul, așa cum se credea inițial, acționa în timpul acestor evenimente pentru a imprima pentru totdeauna acele secunde și minute. Însă Neisser revizuieste această noțiune, formulând ipoteza că ceea ce ne face să avem amintiri flash mai clare este povestirea și repovestirea experienței trăite, iar aceste amintiri nu sunt cu mult diferite (sau mai puternice) decât orice amintiri. Acesta susține ideea folosind date concrete care demonstrează că amintirile flash, deși sunt puternice și detaliate, nu sunt neapărat precise.

Neisser propune și conceptul de amintire repisodică, un joc de cuvinte care desemnează amintirea episodică. Amintirea episodică este autobiografică prin natură: unde ți-ai petrecut aniversarea de 21 de ani? Memoria semantică este legată de acele evenimente și cunoștințe pe care le învățăm, dar care nu implică în mod direct propria experiență: numește capitalele a cinci țări! Amintirea repisodică ține de evenimentele care nu au avut loc cu adevărat, dar pe care se pare că ni le amintim. Asemenea evenimente, pe care le-am creat cumva în mintea noastră, sunt foarte asemănătoare cu evenimentele pe care le-am trăit, așadar, nu răsar de nicăieri. Le inventăm? Nu. Dar se potrivește suficient schemelor mentale – ideile generale pe care le avem despre lucrurile care ni s-au întâmplat – cele care par să se potrivească, așa că „umplem” golurile cu aduceri-aminte și construim amintiri false.

Uneori, ne arată Neisser, facem și greșeala de a amesteca mai multe evenimente, pentru a forma o singură amintire.

În cele din urmă, Neisser conduce o serie de studii interesante despre atenția selectivă și percepție, arătând că, atunci când nu suntem atenți la ceva, nu numai că nu ne amintim acel lucru, însă se prea poate să nici nu observăm aspecte majore ale acestuia. Prin urmare, factorii contextuali nu ne afectează numai amintirile, ci întreaga percepție a momentului pe care ni-l amintim.

PERSPECTIVE

Studiile lui Neisser aveau să inspire cercetările ulterioare asupra amintirilor, cum ar fi cele ale lui Elizabeth Phelps, care a explorat interacțiunea dintre emoție și amintire. Ceva mai târziu, tot ea avea să studieze amintirile flash, în special cele ale atentatului din 11 septembrie, la care Phelps a fost martoră. Odată ce Neisser a pus bazele psihologiei cognitive, se dezvoltă și domeniile multidisciplinare, cum ar fi neuroștiințele comportamentale (care combină descoperirile biologice cu psihologia cognitivă) și științele cognitive (care se extind dincolo de psihologie, fiind apropiate de lingvistică, filosofie și informatică).

APLICAȚII PRACTICE

Cu siguranță, și tu ai multe amintiri flash, pe care le-ai cules de-a lungul

timpului. Unele pot fi momente pe care le-au împărtășit și alte milioane de oameni: asasinarea lui Ronald Reagan, moartea lui Michael Jackson, cumplitele știri din 11 septembrie 2001. Alte amintiri pot fi mai personale: ziua logodnei, momentul în care ai devenit partener la firma de avocatură la care lucrezi sau atunci când ai primit un telefon care te anunța că tatăl tău a suferit un infarct. Fie că amintirea este strict personală sau împărtășită la nivel de societate, e posibil să te fi gândit de multe ori unde anume te afli în acel moment important și ai început să îți spui o poveste mentală imediat după acel eveniment. Discuțiile despre aceste experiențe definitorii îi pot apropia pe oameni.

Dar, deși crezi că evenimentul este bine sedimentat în mintea ta și că fiecare relatare cuprinde aceleași detalii, indiferent cine ascultă, te-ai gândit vreodată că, de fiecare dată când spui povestea, te îndepărtezi din ce în ce mai mult de adevăr? Poate că, în cazul anumitor persoane, omiți anumite fapte concrete sau adaugi detalii inexistente. Iar atunci când relatezi din nou povestea, aceasta se modifică ușor, nu pentru că minți, ci pentru că reconstruiești firul narativ așa cum ți-l amintești de ultima dată.

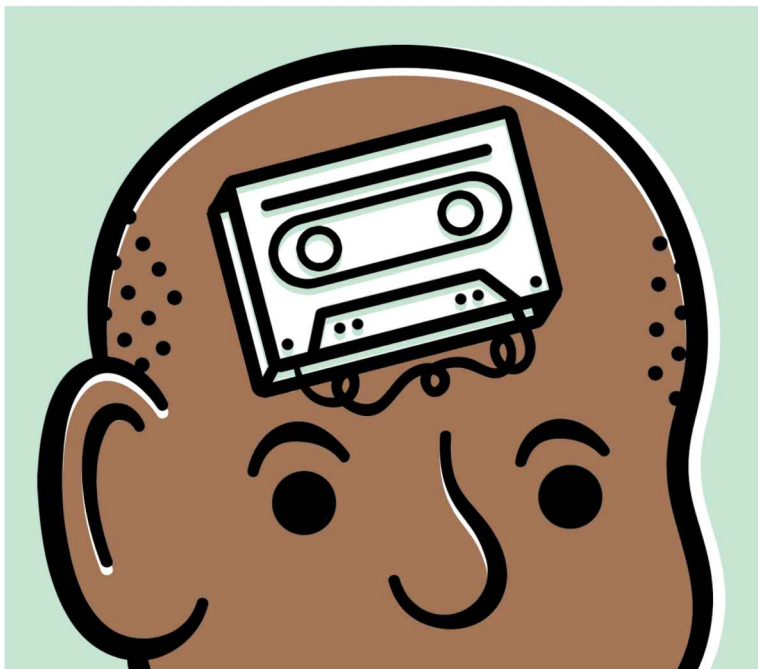
Poate că ai trăit chiar experiența suprarealistă de a găsi un vechi jurnal și de a reciti descrierea celui eveniment, pe care ai notat-o în jurnal imediat după ce acesta a avut loc. Se poate să fi rămas

EXPERIMENT În cadrul celui mai cunoscut experiment al său, publicat în anul 1992, Neisser a explorat amintirile flash ale unor studenți, cu privire la dezastrul navei spațiale *Challenger*. În anul 1986, la o zi după tragedie, Neisser a solicitat unui număr de 106 studenți să răspundă la un chestionar care le cerea să specifice unde anume se aflau când au auzit despre tragicul eveniment, cum au auzit de el, ce făceau, cu cine erau și cât era ora. Întrucât evenimentul se petrecuse recent, aceste amintiri erau considerate precise. Trei ani mai târziu, aceluiași studenți li se oferă un nou chestionar și li se mai cere să răspundă cât de încrezători erau în amintirile lor. Doar 7% dintre studenți au dovedit că își amintesc perfect; 68% au oferit atât răspunsuri precise, cât și unele inexacte; 25% aveau amintiri incorecte. Per total, peste 90% dintre amintirile studenților conțineau cel puțin o inexactitate majoră. Cel mai ciudat este faptul că studenții cu cele mai inexacte amintiri aveau același nivel de încredere cu cei ale căror amintiri erau exacte. Atunci când respondenților li s-au arătat cele două chestionare și s-au confruntat cu discrepanțele, nici unul dintre ei nu și-a amintit evenimintele cu mai multă precizie și nici nu a revizuit primele răspunsuri. Deși respondenții s-au arătat supărați de diferențele dintre poveștile pe care le-au relatat, au rămas foarte atașați de amintirile false.

uimit sau chiar să te fi rușinat văzând cât de diferit ți-ai amintit evenimentele de-a lungul anilor, indiferent de cum le-ai perceput la vremea lor. Desigur, e posibil să existe o linie fină între erorile oneste din memorie și aducerile aminte tendențioase, care vin din nevoia de a spune o poveste într-un mod grandios.

Să ne amintim de controversa care l-a înconjurat pe Brian Williams, de la NBC. Acesta repeta tot timpul că pilotase un elicopter militar în Irak, care fusese

doborât, după ce, în prealabil, fusese lovit de o rachetă cu propulsie. În ianuarie 2015, William relatează povestea de prea multe ori astfel încât ajunge la oamenii implicați în incident, care o contestă, explicând că elicopterul ce fusese lovit era cel care zbura în fața elicopterului pilotat de Williams, acesta nefiind direct implicat. Deși Williams a fost concediat imediat și și-a pierdut statutul de prezentator de știri, a rămas neclar dacă a fost sau nu o încercare deliberată



de a spune povestea în mod diferit față de cum credea el că se petrecuseră evenimentele. „Am spus povești neadevărate” sau „am înțeles greșit povestea” au reprezentat scuzele lui Williams. Deși nenumărate discrepanțe apărute în cadrul altor relatări au fost aduse la lumină, este greu de spus cu certitudine dacă a minșit sau nu. Recitind declarațiile date de-a lungul anilor, în care acesta relatează incidentul, se poate observa o

modificare graduală a modului în care este relatată povestea, anumite elemente apropiindu-l din ce în ce mai mult de miezul acțiunii. Să fi fost oare o încercare egoistă de a modifica adevărul? S-a străduit oare să altereze adevărul pentru a face ca incidentul să fie și mai interesant? Sau avem de-a face cu o memorie flash, care, cu timpul, s-a îndepărtat de la experiența reală? Poate că adevărul e undeva la mijloc.

Albert Bandura



SE NAȘTE în anul 1925, la Mundare,
Alberta, Canada

STUDIAZĂ la Universitatea
din British Columbia și la
Universitatea din Iowa

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Teoriile lui Albert Bandura acoperă domenii precum psihologia socială, psihologia cognitivă, psihologia personalității și chiar psihoterapia. Bandura este fondatorul teoriei învățării sociale, bazată pe ideea potrivit căreia comportamentul nostru – inclusiv agresivitatea – se deprinde prin modelare și imitație. Ceva mai târziu, Bandura numește această viziune *teoria cognitivă socială*. Teoria lui este una a determinismului reciproc, a mediului

și comportamentului care se influențează mutual. Personalitatea unui individ, spune Bandura, este produsul interacțiunii dintre mediu, comportament și procese cognitive.

În vreme ce behavioriștii pun accentul pe nevoia de întărire, pentru ca un comportament să se manifeste, sau să se repete, Bandura observă că noi imităm comportamentele, chiar dacă nu suntem în mod direct recompensați. În schimb, copiem comportamentele pe care le-am văzut la alții. Potrivit lui, asemenea procese de modelare socială au patru componente: atenția, retenția, reproducerea și motivația.

Sensul atenției este clar: pentru a putea observa ceva, trebuie să fim atenți la acel ceva. Nivelul de atenție pe care îl acordăm unui lucru poate să fie afectat nu numai de propriile variabile

(Suntem oboșiți? Preocupați? Supărați?), dar și de variabilele comportamentului pe care îl observăm și ale persoanei care manifestă acel comportament. Este persoana respectivă capabilă? Atractivă? Competentă? Ne gândim că ne este asemănătoare? Toți acești factori ne fac să îi acordăm atenție.

Următoarea componentă este retenția: procesul înregistrării și al aducerii aminte a ceea ce a fost observat. Se poate să creăm propria versiune de note mentale, pentru a clasifica și a face sumarul comportamentului, în vederea utilizării ulterioare a acestuia.

Reproducerea este imitația care are loc și care nu depinde decât de abilitățile noastre. E nevoie doar de o singură încercare pentru a imita deschiderea unei uși, în vreme ce este nevoie de săptămâni întregi pentru a imita pe cineva care întoarce o clătită cu tigaia. Anumite comportamente – grația în cadrul cursurilor de dans Zumba – pot fi complet în afara abilităților tale.

Componenta finală a modelării sociale este, potrivit lui Bandura, motivația. Behavioriștii, desigur, sunt de părere că motivația produce învățarea. Bandura susține că putem învăța doar observând, dar că motivația este necesară pentru imitație. Această motivație poate avea două forme: întărirea și pedeapsa. Însă teoria învățării sociale se bazează pe argumentul că nu doar întărirea și pedepsele din trecut pot servi drept elemente motivatoare. Asemenea behavioriștilor, Bandura recunoaște că întărirea pozitivă

este mult mai eficientă decât pedeapsa. Experimentele efectuate de Bandura au implicat o motivație agresivă. Așadar, el a demonstrat că simplul fapt de a fi martor la agresivitatea unei persoane poate avea un impact asupra propriului comportament agresiv. Dar dacă tentația modelului agresiv ne înconjoară peste tot, cum putem învăța să ne reglăm comportamentul? Bandura formulează ipoteza că procesele implicate în autoreglare sunt autoobservația, judecata și răspunsul pe care ni-l oferim nouă înșine. Observăm comportamentul nostru, îl evaluăm în raport cu al celorlalți și determinăm cum am putea să ne recompensăm sau să ne pedepsim. Un alt concept dezvoltat de Bandura este cel de autoeficacitate, mai exact, efectul credinței că putem fi eficienți într-o anumită situație și că putem pune în practică un comportament dorit. Acest concept este diferit de conceptele de stimă de sine și încrederea în sine, mai ales că ambele au de-a face cu atitudini mai generale despre valoarea noastră ca indivizi.

În cele din urmă, Bandura a dezvoltat o serie de terapii, în cadrul cărora modelarea socială este utilizată în scopuri nobile. Terapia autocontrolului implică depășirea anumitor obiceiuri prin crearea unor tabele comportamentale care îți permit să examinezi în detaliu acțiunile tale, semnând „contracte” cu tine însuși și modificând astfel mediul în care trăiești, într-un fel în care să te ajute să schimbi și modelele comportamentale.

EXPERIMENT Experimentul cu păpușa Bobo (1961) este unul dintre cele mai faimoase experimente din psihologie și demonstrează că toate comportamentele agresive sunt deseori imitate. (O păpușa Bobo este un clown gonflabil, o jucărie foarte populară, destul de înaltă, construită pe un fel de arc, care face ca, ori de câte ori o lovești, aceasta să revină la poziția inițială.) Eșantionul cuprindea 36 de băieți și 36 de fete, toți copii, înscriși la grădinița Universității Stanford. Copiii cu vârste între 3 și 5 ani li se înregistra nivelul de agresivitate înăscută. (Este important să spunem că rasa, etnia și statutul socioeconomic al părinților nu erau înregistrate, dar se presupune că majoritatea erau albi și proveneau din familii înstărite; aceste presupuneri se fac în baza unora dintre criticile aduse rezultatelor acestui experiment. Cercetările ulterioare au criticat studiul și prin prisma faptului că nu luase în calcul dacă respectivii copii erau la curent cu modul de funcționare al clovnului Bobo; familiarizarea cu această jucărie, sau chiar absența ei, ar fi putut influența gradul de agresivitate al copiilor față de jucărie.)

Experimentul inițial cuprindea trei grupuri de copii și trei condiții: copii care prezentaseră o interacțiune agresivă față de jucărie, copii care nu prezentaseră agresivitate și un grup de control alcătuit din copii care nu prezentaseră nici un fel de interacțiune. Grupurile erau împărțite în mod egal, câte 24 de copii în fiecare grup (12 fete și 12 băieți). În plus, experimentul era organizat pe perechi, în care copiii cu niveluri similare de agresivitate erau regrupați pe măsură ce experimentul evolua.

Copiii care prezentau o interacțiune agresivă li se arăta un actor sau o actriță (numit *model comportamental*) care se purta violent cu Bobo, timp de aproximativ 10 minute. Modelele comportamentale erau agresive,

În terapia de modelare, pacienții cu anumite angoase îi observă pe ceilalți oameni cum își modelează comportamentul; de exemplu, atunci când cineva se teme de un șarpe, se apropie de acesta ușor, ușor, până ajunge chiar să și-l înfășoare în jurul gâtului.

PERSPECTIVE

Teoriile lui Bandura – care sunt parte din revoluția cognitivă, ce pune accentul pe rolul pe care îl joacă interpretarea unui eveniment extern în motivația persoanei de a se comporta într-un anumit fel – aveau să detroneze behaviorismul

atât din punct de vedere fizic, cât și verbal, și îl atacau pe Bobo în diverse feluri. Unii chiar îl loveau cu ciocanul. Copiilor care prezentaseră o interacțiune nonagresivă li se arăta un actor sau o actriță, care se juca cu niște jucării Tinker Toys în preajma lui Bobo, fără a interacționa cu el. Iar copiii din grupul de control nu li se arătasă, desigur, nici un model comportamental și nici o interacțiune. În condiții controlate, după ce copiii fuseseră martori ai acestor interacțiuni, Bandura avea să descopere că acei copii care observaseră interacțiuni agresive erau mult mai agresivi și imitau comportamentele specifice la care fuseseră martori în ceea ce îl privea pe Bobo. Băieții erau mai predispuși la imitarea unui model comportamental de același sex. Ei imitau gesturile agresive fizice mult mai mult decât fetele, însă nu exista nici o diferențiere la nivel de agresivitate verbală. Într-o altă versiune a acestui experiment, Bandura îi pusese pe copii să fie martorii unor agresiuni venite din partea unor modele comportamentale din viața reală, modele umane din filme și desene animate (pisici). Psihologul avea să descopere că toți copiii care văzuseră asemenea modele, care se comportau agresiv, erau, în aceleași condiții controlate, mult mai predispuși la agresivitate decât cei din grupul de control. Bandura voia să mai înțeleagă și dacă pedepsele sau recompensele aplicate modelelor, sau chiar absența acestora, aveau vreo influență asupra comportamentului agresiv al copiilor. Avea să descopere că nu existau modificări la nivelul deprinderii comportamentului agresiv (copiii continuau să arate ceea ce văzuseră), însă le afecta motivația de a fi agresivi pe cont propriu (când modelele erau recompensate, copiii erau mult mai predispuși să imite comportamentul agresiv în mod spontan).

ca școală predominantă de gândire în psihologie. Interesul lui Bandura pentru observațiile comportamentelor contribuit foarte mult la psihologia socială și chiar a influențat teoria personalității. Prin urmare, mulți îl consideră unul dintre cei mai importanți psihologi în viață.

APLICAȚII PRACTICE

În mod natural, există multe controverse cu privire la natura agresivității și a modului în care aceasta poate fi modelată – mai ales în epoca modernă, când nu numai că observăm violența, dar și



participăm la simulări ale agresivității, prin intermediul jocurilor video.

Pentru fiecare studiu (și au fost nenumărate de când cu teoriile lui Bandura) care sugerează că suntem mult mai predispuși la agresivitate atunci când suntem expuși la ea – și, prin urmare, suntem predispuși să acționăm violent după ce suntem expuși la violență – există întotdeauna cineva care are o părere diferită. Dar ceea ce le scapă din vedere celor care vin cu exemplul personal („Jocurile video nu mă rănesc niciodată !”) este că nici un studiu nu afirmă că fiecare om, în orice experiență de viață, va manifesta aceleași

efecte ale expunerii la violență. Ca majoritatea cercetărilor, studiile despre agresivitate se bazează pe probabilități. Ele nu își propun să determine natura exactă a ființei tale, a vieții, a temperamentului sau a experiențelor tale. Ele nu fac decât să identifice modele generale la nivelul informațiilor colectate. Nu toți cei care fumează se îmbolnăvesc de cancer; nu toți cei care nu își pun centura de siguranță mor în accidente de mașină. Cu toate acestea, nu trebuie să ignorăm importanța factorilor de risc. Gândește-te la obiceiurile pe care le deprindem atunci când observăm – formulări pe

care le utilizăm doar pentru că un prieten le folosește, haine pe care le îmbrăcăm pentru că arată bine pe un model, sporturi pe care le practicăm pentru că tații noștri le jucau pe când erau la școală. Iar același lucru este valabil și în cazul comportamentelor negative – cuvintele obscene pe care le învățăm în autobuz, în drum spre școală, rasismul pe care îl asimilăm de la bunicii noștri, obiceiul de a ne bate joc de persoanele supraponderale, pentru că și surorile noastre făceau la fel. Acceptăm în mod intuitiv că multe dintre comportamentele noastre sunt învățate de la cei dragi nouă, dobândite prin influențele sociale și cultura din care facem parte. Nu există nici un motiv să presupunem că agresivitatea ar fi o excepție de la această regulă, însă, pentru că agresivitatea este un subiect dificil, ne este greu să vorbim despre aceasta într-un mod detașat și obiectiv.

Conceptul din spatele terapiei de modelare este ceva cu care suntem

familiarizați în viața noastră de zi cu zi. „Dacă eu pot, poți și tu!”, îți spune prietena ta, care participă la o cursă de alergare de 5 kilometri. Văzându-i evoluția, deduci că și tu ești capabil să alergi la o asemenea cursă. „Urcă-te tu primul!”, îi spui fratelui tău, atunci când sunteți în fața unui montagner russe înfricoșător, dintr-un parc de distracții, și apoi îl vezi făcându-ți semn cu mâna, la coborâre. În ambele situații, observându-i pe ceilalți – în special când e vorba despre cineva care crezi că îți seamănă – te convingi să încerci și tu. Desigur, dacă prietena ta este campioană la atletism sau model de fitness, încurajările ei nu înseamnă mare lucru. Însă, așa cum avea să descopere Bandura, dacă ți se pare că cineva este ca tine, îi acorzi mai multă atenție și ești mai predispus să-i imiți comportamentul. Ideea că cineva are aceleași frici ca tine, și este capabil să le învingă, face din respectiva persoană un sprijin care îți ridică moralul.

Elizabeth Loftus



SE NAȘTE în anul 1944,
la Los Angeles, California

STUDIAZĂ la Universitatea
Stanford și la Universitatea
din California

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Specialistă în studiul memoriei, Elizabeth Loftus își începe studiile analizând modul în care este structurată memoria semantică (colectarea și stocarea faptelor impersonale). Explorând nuanțele acestui tip de memorie, Loftus simte nevoia de a extinde cercetările ei la nivelul întregii societăți. Așa se naște interesul ei pentru declarațiile martorilor oculari.

Loftus avea să schimbe pentru totdeauna felul în care înțelegem declarațiile martorilor oculari. Se știa foarte bine

că amintirile sunt reconstituite pornind de la aducerile aminte și sunt subiectele părtinirilor de toate felurile, însă Loftus reușește să demonstreze că expunerea la informații eronate – în special cele de tipul întrebărilor care forțează un răspuns – pot modifica și distorsiona amintirile în mod considerabil. Acest efect dezinformator, deși demoralizant, reprezintă una dintre cele mai importante descoperiri din psihologia cognitivă a ultimelor decenii.

Amintirile false se dezvoltă pe fondul informațiilor eronate inoculate de cineva; acest aspect specific al psihologiei cognitive avea să atragă interesul cercetătoarei. Loftus își pierde mama la vârsta de 14 ani, în urma înecării acesteia în piscină. În jurul vârstei de 40 de ani, un unchi îi spune că ea fusese cea care găsisese corpul neînsuflețit al mamei sale. Loftus nu avea

nici o amintire despre această experiență, dar începe, pare-se, să își amintească zilele de după incident, ca urmare a informației pe care i-o dă unchiul său. La puțin timp după aceea, fratele îi telefonează, pentru a-i spune că unchiul ei se înșelase. Loftus se alarmează văzând cum preocupările ei psihologice o lovesc atât de personal – această experiență îi permite să înțeleagă foarte clar cum amintirea unui eveniment traumatizant poate fi inoculată. (Trebuie reținut faptul că amintirile false nu implică amintirea imprecisă a anumitor evenimente. Din contră, amintirile false implică credința în realitatea unor evenimente care nu au avut loc. Cineva care își amintește în mod fals un eveniment poate fi convins de realitatea acestuia și insistă că evenimentul chiar s-a întâmplat, în ciuda tuturor dovezilor care îi demonstrează contrariul.)

Numeroasele experimente pe care le-a desfășurat Loftus au demonstrat că până

și modificările subtile în modul în care se pune o întrebare cu privire la un eveniment poate duce la o amintire falsă. De exemplu, după ce o persoană a vizualizat o înregistrare cu un accident de mașină, întrebarea „Ai observat farul spart?” este susceptibilă să declanșeze amintirea falsă a unui far spart (chiar dacă acesta nu există în înregistrare). În egală măsură, întrebarea „Cât de repede mergeau mașinile când s-au zdrobit?” suscită estimări mult mai eronate decât cele de pe urma unei întrebări de tipul „Cât de repede mergeau mașinile când s-au ciocnit?” Fraza cu „mașinile zdrobite” va genera chiar amintiri false cu privire la geamuri sparte, care nu apar deloc în video.

Deși unele amintiri despre abuzuri pot fi false, există și cazuri adevărate de abuz, desigur. De fapt, am putea spune chiar că multe abuzuri nici măcar nu sunt reclamate și rămân complet necunoscute, ele fiind mai numeroase decât cele reclamate în baza unor false amintiri. Sensibilitatea unor asemenea subiecte a generat multe controverse în ceea ce privește studiile lui Elizabeth Loftus, mai ales că ea a fost și martor la o serie de procese complicate, inclusiv cele cu Ted Bundy, frații Mendez, Sugrământorul din Hillside și teroriștii din Oklahoma City. Victimele și supraviețuitorii abuzurilor au criticat-o aspru pe Elizabeth Loftus, căci considerau că le invalidează experiențele. Dar să fim foarte clari. Faptul că Loftus identifica potențialul unor amintiri false nu înseamnă că nega poveștile supraviețuitorilor unor abuzuri și nici că cei care făcuseră declarații în baza unor amintiri false mințeau în mod conștient. Ceea ce



Loftus scoate în evidență, mai mult decât orice, este faptul că nu te poți bizui pe amintirea unor evenimente traumatizante.

PERSPECTIVE

Studiile lui Elizabeth Loftus au avut un imens impact în afara mediului universitar, în special în rezolvarea cazurilor criminalistice, la care participă martori oculari. Multe dintre sentințe aveau să fie revizuite, pentru că dovezile ADN implicau declarațiile martorilor oculari. Munca lui Loftus a adus un nou nivel de analiză profundă în cazuri care presupun regăsirea amintirilor și a inspirat cercetările ulterioare cu privire la fragilitatea și la fiabilitatea memoriei umane.

APLICAȚII PRACTICE

Gândește-te la una dintre cele mai vechi amintiri pe care le ai. Aveai doi ani? Cinci? Zece? Ce îți amintești, mai exact? Să spunem că este vorba despre o petrecere de ziua ta, o mână ruptă sau un Crăciun dezamăgitor. Sau poate că este vorba despre divorțul părinților sau o călătorie la Disneyland. Când vizualizezi această experiență, poți fi sigur de ce îți amintești?

Poate că nu îți amintești experiența în sine, ci versiunea pe care o tot repetă alte persoane. Poate că familia ta a spus dintotdeauna această poveste. Poate că tu însuși ai repetat-o altora, de zeci de ori. Sau poate că, pentru tine, a devenit parte din firul narativ al vieții tale, încât ceea ce îți amintești este rememorarea poveștii, nu povestea în sine. Și poate că – ceea ce este

mai relevant pentru epoca modernă – se întâmplă să nu îți amintești decât o imagine a ei. O chestiune cu adevărat interesantă, pentru cei mai mulți dintre noi, este aceea că, atunci când vine vorba despre *cum ne amintim* ceea ce ne amintim, această formă de rememorare devine regula, în termenii documentării propriei vieți. *Bloggingul*, trimiterea de mesaje, postările pe Facebook sau Instagram, umplerea memoriei telefonului cu fotografii – toate aceste activități creează fire narative digitale și înregistrări care merg dincolo de cele mai îndrăznețe visuri ale oamenilor din vechile generații. Dacă, așa cum a arătat Loftus, amintirile noastre sunt susceptibile să fie fals influențate de sugestiile celorlalți, în acest caz, nu cumva ne amintim și noi evenimentele majore din viața noastră, ca și cum cineva ni le-ar spune în mod digital? Fotografiile cu care suntem bombardați zilnic acoperă cele mai banale aspecte ale vieții noastre. Experiențele și evenimentele care nu ar fi avut nici o importanță pentru cei din generațiile anterioare fac acum parte din albumele noastre cu fotografii. Iar atunci când postăm fotografii pe un blog sau pe o platformă online, adăugăm un nou nivel de distorsiune experienței originale.

Studiile lui Loftus au arătat că, fără urmă de îndoială, memoria este supusă unor defecte, nu doar atunci când vine vorba despre evenimente banale sau despre momente singulare, ci chiar când vine vorba despre evenimente care nu au avut loc deloc. Pe măsură ce documentarea vieții noastre crește în mod exponențial, ne putem întreba când vom începe să descoperim adevăratele amintiri.

Psihologia dezvoltării umane

Un bebeluș nu este doar un copil în miniatură, iar un copil nu este doar un adult în miniatură.

Petrece timp cu oricare dintre ei și vei observa că acest lucru este evident. Însă cum se transformă bebelușii în copii și copiii în adulți? Sunt procesele cognitive ale acestor grupe de vârstă diferite sau sunt altfel doar în sensul în care sunt situate în alt loc la nivelul spectrului evoluției? Care este ritmul propice dezvoltării unui copil și de ce anume depinde, în termenii influențelor biologice și de mediu, ca o făptură gânguritoare, plângăcioasă, care nu știe să folosească toaleta, să devină un individ rațional, emotiv, capabil să meargă și să vorbească folosind un limbaj articulat?

Psihologii dezvoltării umane sunt interesați de schimbările care au loc în personalitatea unui om, de-a lungul vieții sale. Ei recunosc, mai mult decât oricare

alți specialiști din domeniul psihologiei, că există caracteristici specifice fiecărei grupe de vârstă. Rolul lor este acela de a observa și măsura aceste caracteristici, formulând teorii despre cauzele și efectele lor. Uneori, noțiunea de *psihologie a dezvoltării* este confundată cu *psihologia copilului* ca atare, dar, așa cum au arătat specialiștii, dezvoltarea este un proces care nu se sfârșește odată cu vârsta adultă. Psihologii dezvoltării studiază schimbările biologice, cognitive, emoționale și interpersonale, care au loc de-a lungul vieții, unele dintre aceste schimbări reflectând modele universale, iar altele fiind profund influențate de cultură. Tot ei sunt cei care caută să înțeleagă ce anume determină diversele stadii de dezvoltare ale personalității, punând în lumină anumiți factori care ne transformă în cei care suntem.

Jean Piaget



SE NAȘTE în anul 1896,
la Neuchâtel, Elveția

SE STINGE din viață în anul 1980,
la Geneva, Elveția

STUDIAZĂ la universitățile
Neuchâtel și Zürich

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Numele lui Jean Piaget este cunoscut de toți cei care sunt preocupați de dezvoltarea copilului, de la profesori la terapeuți și medici. Domeniul său de studiu poartă numele de epistemologie genetică . (Trebuie reținut faptul că *genetică* nu se referă aici la gene și biologie, ci la modul în care un element se naște și se dezvoltă.) Ideile lui Piaget își au originea în teoriile dezvoltării intelectuale,

căci acesta era de părere că inteligența crește atât calitativ, cât și cantitativ, odată cu vârsta. Piaget insistă pe ideea că inteligența se dezvoltă într-un mod activ, care depinde de interacțiunea copilului cu mediul în care trăiește. Se spune că această idee reflectă un mod constructivist de a gândi.

Schemele (sau *schematele*) – structuri mentale pe care le utilizăm pentru a da coerență experiențelor noastre și care ne ajută să structurăm mediul înconjurător, permițându-ne să clasificăm percepțiile și cunoaștere în modele – sunt elemente importante în studiile lui Piaget. (Acesta este primul care aplică aceste scheme psihologiei, într-un mod sistematic, numindu-le „scheme“.) Schemele creează niște „scurtături“, deși pot duce, uneori, la stereotipuri. O schemă poate fi reprezentată prin orice, de la „mașinile

au patru roți“ la „Dacă dau drumul din mână unei jucării, aceasta va cădea“.

Piaget sugerează că există trei tipuri de scheme, care depind de stadiile de dezvoltare. De exemplu, bebelușii nu pot utiliza decât scheme comportamentale: de exemplu, un obiect nu are sens decât dacă se află în fața unui copil care acționează asupra lui. În schimb, copiii mai mari pot susține operații cognitive cu un obiect, dezvoltând scheme care implică reguli mult mai generale decât simplele calități ale obiectului.

Piaget explică faptul că, în timp, copilul învață să își ajusteze schemele, nu doar să le combine, ci să le adapteze la mediul în care trăiește. Acest proces al adaptării are două aspecte complementare: asimilarea și acomodarea. Asimilarea reprezintă tentativa de a „înțelege“ lumea exterioară printr-o schemă pe care copilul o deține deja. Să spunem că un copil dispune de o schemă pentru portocale și știe că portocalele sunt fructe rotunde. Într-o zi, primește o mandarină. Aceasta este mult mai mică decât portocalele cu care este obișnuit, dar se potrivește schemei mentale pe care o are acesta, și, prin urmare, el deține un nou tip de portocală. Copilul o asimilează în schema lui. Dar să spunem că într-o zi se confruntă cu un grepfrut. Și grepfrutul arată ca o portocală, iar copilul consideră, prin urmare, că este o portocală. Mai departe, să spunem că gustă din grepfrut, dar, surpriză! Este foarte diferit de portocalele pe care le cunoaște foarte bine. Prin urmare, trebuie să își adapteze schema preexistentă

la noua informație pe care o primește. După ce aude explicația a ceea ce este un grepfrut, copilul își modifică schema, pentru a asimila faptul că nu toate fructele rotunde sunt portocale. Acest proces se numește acomodare. (Faptul că grepfrutul nu are nimic în comun cu strugurii este o altă problemă pe care copilul va trebui să o rezolve când va crește.)

Piaget teoretizează aceste procese, explicând faptul că ele sunt cele care creează dezvoltarea intelectuală și recunoaște că factorii culturali și de mediu pot grăbi sau încetini dezvoltarea. Cu toate acestea, tot el argumentează că dezvoltarea se desfășoară în etape care urmăresc o anumită logică, iar cea mai cunoscută teorie a lui este cea a stadiilor secvențiale ale dezvoltării: stadiul senzoriomotor, stadiul preoperațional, stadiul operațiilor concrete și stadiul operațiilor formale.

În timpul stadiului senzoriomotor, așa cum o arată și denumirea, un copil se concentrează pe decodarea mediului prin intermediul simțurilor și începe să înțeleagă cum i se mișcă trupul în acel mediu. Piaget spune că acest stadiu începe la naștere și debutează cu reflexele pe care le au nou-născuții. Potrivit acestuia, în cei doi ani care urmează nașterii copilul se dezvoltă foarte mult, trecând de la reflexe la o gândire mai critică asupra mediului. Există mai multe etape care compun acești primi doi ani. Între unu și patru luni, bebelușii își controlează comportamentele (de exemplu, gânguresc și descoperă că au un degetel pe care îl pot

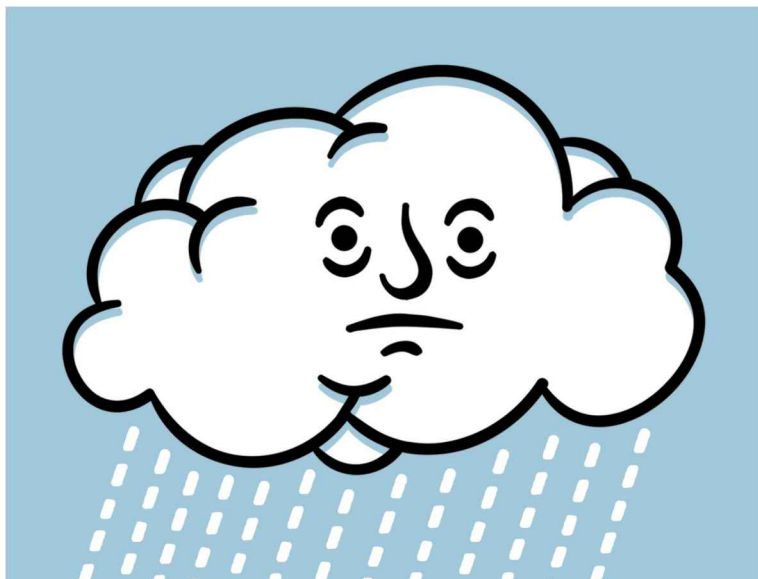
suge). Cu toate acestea, rămân preocupați de propriul corp. Până la opt luni, interacționează mult mai des cu obiectele, iar la vârsta de 12 luni încep să formuleze intenții și se coordonează singuri, suficient cât să se ridice, să apuce, să înlănțuie comportamente și să se îndrepte spre setarea unor obiective. Până la 18 luni, un copil începe să experimenteze mai mult cu obiectele și să învețe ce se întâmplă atunci când își aruncă bolul cu supă pe jos. Iar până la împlinirea vârstei de 24 de luni, construiește deja imagini mentale și începe să gândească simbolic. Dezvoltă strategii de rezolvare a problemelor (sau chiar creează unele noi pentru părinți: „Dacă mut scaunul spre masa de bucătărie, mă voi putea urca pe el“). De-a lungul stadiului senzoriomotor, se solidifică permanența obiectelor. Aceasta semnifică înțelegerea faptului că obiectele continuă să existe chiar și atunci când copilul nu poate să le vadă sau să le simtă imediat. Această achiziție nu este automată, așa dar nu există încă de la naștere (un motiv pentru care „Bau!“ este atât de palpitant).

Stadiul *preoperațional*, cuprins între doi și șapte ani, se caracterizează printr-o dezvoltare uriașă a limbajului și a reprezentării gândurilor. La începutul acestui stadiu, se dezvoltă jocul simbolic: petreceri cu ceai, dar fără ceai, căluți care sunt, de fapt, cozi de mătură și chiar prezența prietenilor imaginari. Se observă și animismul la această vârstă – atribuirea calităților vii obiectelor inanimate („Norii sunt triști, de-aia plouă“). Piaget explică

și faptul că egocentrismul este o trăsătură definitorie a primei etape din acest stadiu, întrucât copilul crede că toți ceilalți îi împărtășesc punctul de vedere. Acesta este incapabil să stabilească limita dintre el și ceilalți. Un copil care prezintă un comportament egocentric presupune că mama lui a observat că fratele a luat un biscuit suplimentar, chiar dacă aceasta nu se afla în cameră. Se mai observă și incapacitatea de a înțelege principiul conservării cantității: un copil aflat în stadiul preoperațional nu înțelege faptul că, atunci când se toarnă o cantitate de suc dintr-un pahar mic într-unul mare, cantitatea este aceeași.

Următorul stadiu este cel al *operațiilor concrete*. Acesta se desfășoară, în general, între șapte și 11 ani, și este perioada în care copilul devine capabil să rezolve probleme folosindu-se de logică și de alte strategii mentale, mult mai sistematice decât cele folosite în stadiile anterioare. În această etapă, un copil poate înțelege conexiunea dintre părțile unei serii – tranzitivitatea – și poate ordona mental itemi, pe o scală graduală, cum ar fi cazul în care își aranjează colegii de școală în funcție de înălțime (capacitatea de a clasifica și a seria).

În sfârșit, începând cu 11-12 ani, și până la sfârșitul vieții, avem de-a face cu stadiul *operațiilor formale*. Gândirea abstractă devine posibilă, iar ideile filosofice, ipotezele și soluțiile sistematice la probleme mai mari încep să se dezvolte. Copiii și adolescenții prezintă



raționamente deductive – abilitatea de a lua principii generale și de a le aplica unor probleme specifice. În acest stadiu, oamenii încep să chestioneze structurile abstracte care organizează lumea – tocmai de aceea, un preadolescent poate percepe ipocrizia politică.

Unele dintre abilitățile și competențele fiecărui stadiu descris de Piaget au fost îmbunătățite și reevaluate de-a lungul timpului. Totodată, s-au dezvoltat teorii ale inteligenței care descriu mai multe tipologii de inteligență, nu doar la nivelul unor stadii de dezvoltare. Cu toate acestea, numele lui Piaget are un succes răsunător chiar și în zilele

noastre, mulțumită datelor concrete colectate și atenției pe care acesta a acordat-o înțelegerii proceselor mentale individuale ale copiilor. A pus bazele înțelegerii dezvoltării mentale, din copilărie și până la vârsta adultă, iar teoriile sale încă sunt aplicate în multe domenii.

PERSPECTIVE

De-a lungul a zeci de ani, numeroase studii de psihologie developmentală aveau să fie inspirate de descoperirile lui Jean Piaget. Prin intermediul noilor tehnici dezvoltate de acesta, printre care se numără interviurile clinice individuale

cu copii, se dorește înțelegerea proceselor mentale. Ideile lui Piaget cu privire la necesitatea învățării active și la înțelegerea stadiilor de dezvoltare ale copilului (în opoziție cu tendința de a grăbi aceste stadii) se aplică și astăzi.

APLICAȚII PRACTICE

Dacă ai încercat să vorbești vreodată cu un copil aflat în stadiul operațiilor concrete, te-ai confruntat probabil cu precizia acestuia – de fapt, poate te întrebi cum să gestionezi acest lucru atunci când vine vorba să îi explici lumea înconjurătoare. E posibil să fi înțeles deja că fumatul este dăunător și că politețea este o carte de vizită impecabilă. Totul e minunat, desigur, și, cu toate acestea, când vine vorba de elementele mai puțin plăcute, mintea copilului se poate confrunta cu realități mult mai complexe. Poate să îi fie imposibil să gândească abstract în acest stadiu, aspect ce poate conduce la o serie de situații neplăcute: „Bunica e fraieră pentru că fumează” sau „Trebuie să spun tot timpul adevărul – așadar, unchiul Justin s-a îngrășat”.

Într-un ton mai plăcut, se poate să fi pus înghețată în boluri, la petrecerea unui copil care tocmai a împlinit patru ani. Poate că unui copil i-ai dat două porții, iar sărbătoritului o porție mai mare. Ai grijă! Sărbătoritul poate isca o ceartă. Dacă nu este capabil să înțeleagă principiul conservării cantității, el va considera că porția lui (deși este mai mare) este inferioară celor două porții oferite celuilalt copil.

Un alt concept formulat de Piaget este eroarea de tip A non B, numită și *eroare perceptivă*. Să spunem că ai două cutii (A și B), o jucărie și un bebeluș cu vârsta cuprinsă între opt și 12 luni. Dacă îi arăți că pui jucăria în cutia A, în mod repetat, bebelușul va învăța să o caute în această cutie. Dar dacă le amesteci – să spunem că îi arăți că ai pus-o în cutia B –, bebelușul va continua să o caute în cutia A, pentru că acolo a găsit-o mai înainte. Piaget considera că această eroare persistă din cauza schemei comportamentale a bebelușului. Acesta nu înțelege că jucăria poate fi pusă oriunde altundeva, care nu are nimic de-a face cu locul în care a fost pusă anterior. Există și alte argumente care explică această eroare, dar Piaget este primul care a identificat-o.

Cu toții cunoaștem oameni care preferă unele stadii de dezvoltare ale copiilor în detrimentul altora. Unora le place stadiul „copilaș care înfulecă tot”, alții îl preferă pe adolescentul care „filosofează”, iar alții preferă etapa intermediară. Nu este vorba despre abilitatea copilului de a merge sau de a conduce, sau de înălțimea lui, ci despre cine este, din punct de vedere mental. Pentru fiecare stadiu de dezvoltare avem o imagine-tipă copilului; știm bine că, în funcție de vârstă (trei, șase, nouă, 12 ani), copiii spun și cred lucruri diferite. Aceste diferențe mentale sunt calitativ și importante, nu sunt doar grade de comparație. Piaget a fost un pionier în măsurarea sistematică a acestor diferențe și în cuantificarea lor la nivel larg.

Lev Vîgotski



SE NAȘTE în anul 1896, la Orșă,
Imperiul Rus

SE STINGE din viață în 1934,
la Moscova, în Uniunea Sovietică

STUDIAZĂ la Universitatea de Stat
din Moscova și la Universitatea
Populară Shaniavskii

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Lev Vîgotski a fost un caz aproape unic între psihologii teoreticieni, căci ideile sale s-au bucurat de popularitate abia la zeci de ani după moartea sa. În cazul lui Vîgotski, acest decalaj se explică prin întârzierea traducerilor lucrărilor sale, care fuseseră scrise în rusă. Unele dintre ele au rămas complet necunoscute până

să fie asimilate de gândirea occidentală, iar altele au fost chiar cenzurate. Un alt motiv este acela că Lev Vîgotski a murit de tânăr, neavând suficient timp să se bucure de recunoașterea teoriilor sale, răpus de tuberculoză la vârsta de 38 de ani.

Vîgotski a fost unul dintre primii psihologi teoreticieni care au insistat asupra importanței culturii. Teoria generală a dezvoltării, pe care o formulează, este considerată a fi una de natură socioculturală și cuprinde două mari teze. Prima teză este aceea potrivit căreia dezvoltarea cognitivă depinde de cultura și de influențele sociale ale mediului în care crește o persoană. A doua teză este aceea că învățarea este de natură socială, iar abilitățile noastre cognitive se dezvoltă prin intermediul interacțiunii cu persoane mai competente decât noi.

Vîgotski consideră dezvoltarea ca fiind un proces în patru etape, toate fiind interconectate:

- » dezvoltarea microgenetică este definită prin micile modificări care au loc în perioade scurte;
- » dezvoltarea ontogenetică are loc pe durata vieții unui individ (acesta este tipul de dezvoltare care îi interesează pe cei mai mulți psihologi);
- » dezvoltarea filogenetică are de-a face cu forțele evoluționiste care modelează dezvoltarea umanității pe parcursul a mii de ani;
- » dezvoltarea socioistorică se referă la modificările culturale care ne-au schimbat în mod fundamental experiența și modurile de învățare.

Îndepărtându-se de alte teorii ale dezvoltării, pentru Vîgotski cultura juca un rol esențial în dezvoltarea unui individ; cu toate acestea, oamenii din diferite culturi nu trec în mod necesar prin aceleași stadii cognitive și intelectuale.

Una dintre teoriile bine-cunoscute ale lui Vîgotski implică ceea ce el numește zona proximei dezvoltări. Această zonă se găsește la nivelul decalajului dintre ceea ce o persoană care învață poate să facă pe cont propriu și ceea ce poate prin intermediul consilierii și călăuzirii de către cineva mai evoluat. Vîgotski consideră această zonă ca fiind una de o importanță majoră, întrucât la acest nivel are loc adevărata cunoaștere, iar adevărații dascăli își concentrează eforturile tocmai la acest nivel. Să

spunem că o fetiță se uită la șinele de la trenulețul de jucărie al fratelui său. Încearcă să le asambleze, dar nu reușește singură; alătură două bucăți, în loc să le conecteze la găurile destinate asamblării. Fratele ei, deși o gonește deseori, se așază de data aceasta pe jos și îi arată cum să asambleze bucățile. Întâi o ajută, apoi o lasă să exerseze singură. Curând, fetița va începe să asambleze pe cont propriu, reușind să construiască o șină de aproape 60 cm lungime. Întrucât își întâlnește fratele în zona de proximitate dezvoltare, unde acesta nu îi oferă indicații suplimentare și nu reia greșelile făcute anterior, copila reușește să învețe în mod natural.

În viziunea lui Vîgotski, procesul învățării este mult mai activ decât pare și, totodată, este rezultatul unei colaborări, spre deosebire de procesele pasive sau individuale descrise în cadrul altor teorii. Învățarea implică pedagogi care își modelează cursurile în funcție de nevoile elevilor. Orice pedagog care crede în faptul că este important să lucreze cu elevii exact la nivelul acestora de dezvoltare acționează conform acestei teorii. Iar dacă profesorii lucrează așa cum trebuie, vor observa dezvoltarea elevilor. Cooperarea dintre elev și pedagog, fie că pedagogul este o rudă, un prieten, un părinte, un antrenor sau un profesor, sporește motivația învățăcelului și îl încurajează pe acesta să își depășească problemele și să dezvolte strategii eficiente de împlinire a sarcinilor și a abilităților artistice.

Vîgotski susține că anumite culturi dispun de instrumente de adaptare

intelectuală . Acestea sunt structuri pe care o cultură le aplică pentru a-i ajuta pe indivizi să învețe. Diferite comunități, în lumina nevoilor acestora, variază în funcție de abilitățile pe care le dezvoltă. Dacă ai crescut într-un loc în care de la o vârstă fragedă ai fost nevoit să vânez ca să ai ce mânca, se poate să fi dezvoltat abilități spațiale diferite de cele ale altor persoane care au vârsta ta, dar care trăiesc în alte culturi. Sau să spunem că părinții tăi sunt artiști care s-au concentrat foarte mult pe studiul culorilor și al spectrului de nuanțe. În acest caz, e posibil ca abilitatea ta de diferențiere a culorilor să se fi dezvoltat încă din copilărie, rămânând excelentă. Vîgotski susține că procesul dezvoltării, susținut de cultură și de învățarea interactivă alături de persoane mai evolute, este modul în care funcțiile mentale elementare evoluează spre unele superioare. Funcțiile mentale elementare sunt cele cu care se nasc copiii, cum ar fi abilitatea de a simți lucrurile, de a răspunde unor stimuli, de a percepe lumea din jurul lor și de a-și aminti diverse experiențe. Funcțiile mentale superioare se dezvoltă în timp și sunt direct influențate de experiențele socioculturale care fac posibilă învățarea.

PERSPECTIVE

Deși a fost nevoie de zeci de ani pentru ca o parte dintre lucrările lui Vîgotski să fie traduse, popularitatea lui nu a scăzut nici astăzi. Teoriile sale au fost aplicate în educație și i-au influențat

și pe alți psihologi ai dezvoltării, cum ar fi Jean Piaget. Vîgotski s-a bucurat de mulți colaboratori cărora le-a împărtășit ideile sale. Împreună, aceștia au format Cercul Vîgotski, ale cărui aspecte socioculturale ale psihologiei aveau să inspire și alte studii.

APLICAȚII PRACTICE

Teoriile lui Vîgotski despre instrumentele culturale de adaptare intelectuale au fost vizionate, raportat la epoca în care au fost formulate, căci cercetările contemporane ne arată cum se pot aplica ideile sale la nivel transcultural.

Sistemele de numerație atrag foarte mult atenția în ultima vreme. Diversele limbi au modalități diferite de a denumi numerele. În Japonia, de exemplu, care folosește un sistem de numerație zecimal, așa cum se întâmplă și în China, în Turcia, în Coreea de Nord și în Coreea de Sud, există o modalitate sistematică și solidă de a numi numerele, care include o logică în baza 10. Așadar, numărul 11 este numit echivalentul lui „10-1”, numărul 12 este numit echivalentul „10-2” etc. În țările vorbitoare de limba engleză, convențiile de numere sunt deosebite și nu urmăresc aceeași logică. Un rezultat posibil, așa cum au arătat studiile transculturale, este acela că preșcolari din America manifestă deficit la nivelul fluentei numărătoare, care poate să se prelungească chiar și la vârsta adultă.

Un alt domeniu fascinant de cercetare, care precedă teoriile lui Vîgotski, pune

În evidență motivele pentru care teoriile sale sunt foarte importante: este vorba despre noțiunea de „ureche muzicală”. Folosită multă vreme în muzicologie, urechea muzicală este abilitatea de a identifica tonalitatea exactă a unei note muzicale, fără a dispune de un punct de referință. Este, totodată, și un mod de distracție la petreceri, când cineva strică „Do Major!” după ce un pahar este lovit cu furculița. Mulți dintre cei mai talentați și disciplinați muzicieni nu posedă această abilitate, în vreme ce persoanele care o au o manifestă încă din copilărie, în timpul cursurilor de muzică. Multă vreme s-a crezut că este vorba despre o moștenire genetică. Totuși studiile recente au arătat că are mai degrabă legătură cu mediul în care evoluăm; această idee demonstrează conceptul de instrument de adaptare dezvoltat de Vîgotski. Se înregistrează mai multe cazuri de persoane care au ureche muzicală, acolo unde limba vorbită este una tonală. Într-o limbă tonală, cum ar fi limba mandarină sau cantoneză, cei care ascultă trebuie să facă distincția între fluctuațiile tonale dintre cuvinte, care

altfel ar suna identic, căci aceste diferențe de ton dau cuvintelor sensuri diferite. De exemplu, sunetul *ma*, când este pronunțat ca și cum ar fi citit cu voce tare, are sensul conotativ de muștrare. Pronunțat ca o întrebare – *ma?* – are sensul de „dur”. Iar *ma-a-a*, pronunțat prelung, înseamnă „cal”. (Acest cuvânt poate să însemne și „mamă”, dacă este pronunțat pornind de la un ton inițial ridicat.) Dar nu în toate limbile există asemenea diferențe. Desigur, tonul poate spune multe despre starea emoțională, mai mult chiar decât o pot face frazele. Cuvintele rostite individual nu sunt diferite doar pentru că se schimbă tonul. Dacă spui *cot*, indiferent de tonalitate, are același sens. Teoria lui Vîgotski sugerează faptul că, întrucât vorbitorii de limbi tonale sunt forțați să fie atenți la tonuri și, eventual, să le discrimineze, sunt mult mai susceptibili să dezvolte ureche muzicală. Vîgotski nu a investigat problema aceasta ca atare, dar teoriile sale au fost vizionare și au arătat că nu numai genetica și experiențele individuale explică ceea ce suntem, ci și instrumentele culturale.

Harry Harlow



SE NAȘTE în anul 1905,
la Fairfield, Iowa

SE STINGE din viață în anul 1981,
la Tucson, Arizona

STUDIAZĂ la Reed College
și la Universitatea Stanford

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Mulți oameni sunt familiarizați cu faimosul studiu al lui Harry Harlow, în care acesta analiza comportamentul maimuțelor rhesus, ce crescuseră fără mamă. În acest studiu, Harlow a construit două tipuri de mame-surogat, pentru a vedea pe care dintre ele o preferă puii de maimuță. Primul tip era fabricat din sârmă și lemn (acesta oferea și lapte), iar cel de-al doilea

tip era fabricat din prosoape. Totuși, ce se știe mai puțin este motivul cercetărilor lui Harlow, care includeau și alte studii pe maimuțe, ce mergeau dincolo de comparația mamelor-surogat. Într-adevăr, studiile complexe ale lui Harlow aveau să fie fundamentale în formularea unor ipoteze importante cu privire la atașamente și la relațiile dintre rude.

În cel mai important studiu al lui Harlow, maimuțele tânjeau după confortul mamelor-surogat fabricate din prosop, mult mai mult decât după cele care le puteau furniza lapte. Desigur, e normal să le placă mai mult să se odihnească pe maimuțe din prosop, decât pe unele din lemn și sârmă. Însă, nivelul de atașament al maimuțelor pentru mamele din prosop, mai ales atunci când le era teamă, ne spune foarte multe despre

EXPERIMENT În studiile sale, Harry Harlow a folosit maimuțe rhesus, iar cel mai important experiment a fost observarea comportamentului puilor de maimuță, în absența mamei lor. Harlow a construit două cuști pentru fiecare maimuță, iar în fiecare cușcă se afla un model matern primitiv, un fel de surogat. Una dintre mamele-surogat era alcătuită din sârmă și lemn, iar cealaltă era acoperită în prosop. Deși doar maimuța din lemn avea un sfârc din care curgea lapte, maimuțele preferau să își petreacă timpul alături de cealaltă mamă-surogat. Când erau speriate, se țineau strâns de mama-surogat din cârpă și nu mergeau niciodată să sugă lapte.

Harlow a studiat și maimuțele care trăiau în izolare, de la trei luni la un an. Trei luni de izolare au avut consecințe minime, dar perioadele mai lungi de izolare provocau daune foarte mari. Când toate maimuțele se întâlneau, cele care trăiseră în izolare aveau tendința de a sta singure, într-un colț, iar uneori chiar se mușcau. Nu erau doritoare de joacă și nu reacționau dacă erau provocate. Ceva mai târziu, când unele maimuțe deveneau părinți, aveau tendința să își ignore sau chiar să își atace puii. Acest comportament al maimuțelor adulte era mult mai pronunțat în raport cu primul pui, dar experiența de a fi părinte părea să le învețe pe cele care fuseseră izolate să se comporte mai frumos cu ceilalți pui.

atașament. Observăm că, și în cazul copiilor, aceștia sunt atașați de jucării din pluș sau, în orice caz, de jucării moi. Descoperirile lui Harlow contraziceau modelul dulapului (specific teoriilor psihanalitice), care explica atașamentul mamă-copil prin faptul că mama furnizează hrană și satisface nevoile biologice de bază, acesta reprezentând baza legăturii mamei cu copilul ei.

Descoperirile lui Harlow infirmau și modelul behaviorist, care presupunea condiționarea copiilor de a fi atașați de mamele lor, datorită întăririi pozitive și condiționării de a-și vedea împlinite nevoile psihologice. Mai mult decât atât, cercetările lui Harlow se opun și teoriei potrivit căreia prea multe mângâieri și cocoloșiri îi dăunează copilului. În plus, prezența mamelor-surogat le permite

maimuțelor să fie mai curajoase. Ele își asumă riscuri în apropierea mamei lor-surogat, demonstrând un atașament puternic, ce le conferă un confort și le ajută să pună bazele autonomiei.

Studiile lui Harlow ne arată și faptul că suntem foarte atașați de chipurile celor dragi. Mamei lor-surogat din cârpe li se pun diverse chipuri, iar fiecare maimuță nu numai că ajunge să cunoască și să recunoască chipul mamei sale, dar o preferă pe propria mamă-surogat în detrimentul celorlalte cu aspect similar.

Ceea ce atrage mai puțin atenția este cercetarea rolului pe care îl au rudele, în termenii atașamentului și ai devotamentelor, așa cum reiese din studiile lui Harlow. În timpul unuia dintre experimente, Harlow compară maimuțele care au avut contact doar cu mamele lor cu cele care au avut contact numai cu rudele. Nici una nu s-a descurcat prea bine. Maimuțele care nu fuseseră decât în contact cu mamele lor nu reușiseră să dezvolte un comportament social sănătos. După ce sunt expuse rudelor, acestea le evită sau devin chiar agresive. Celelalte maimuțe rămân atașate de rudele care le-au crescut, dar devin agresive față de alte maimuțe. În general, acestea sunt mult mai iritate decât cele din grupul celor atașate de mamă.

Cel mai înduioșător aspect al acestui studiu este reprezentat de descoperirea așa-ziselor „maimuțe-terapeut”. Maimuțele care servesc unui rol terapeutic petrec timp alături de maimuțele

izolate, atașându-se de ele. Cu timpul, maimuțele izolate răspund și ele, iar comportamenturile începe să pară mai normal, se adaptează mediului, comunică, deși rămân foarte sensibile la stres.

Harlow avea certitudinea că descoperea adevăruri profunde, care se aplică și experienței umane. În mod surprinzător, a recunoscut că tema centrală a studiilor sale era iubirea, nu atașamentul, deși mulți teoreticieni preferă noțiunea de atașament. Cu toate acestea, Harlow era un om lipsit de sentimente, care nu iubea animalele, nici măcar maimuțele alături de care petrecuse ani întregi. Unii oameni consideră că experimentele sale au fost lipsite de etică.

PERSPECTIVE

Studiile lui Harlow despre atașamentul la maimuțe aveau să îi influențeze în mod direct pe cercetătorii care urmau să studieze atașamentul uman, printre care se numără John Bowlby și Mary Ainsworth, deveniți ulterior cunoscuți pentru studierea tipurilor de atașament. De exemplu, Ainsworth a conceput procedura „situației ciudate”, folosită de zeci de ani pentru a studia tăria atașamentului copiilor față de părinții lor (sau de cei care au grijă de ei) și pentru a observa reacția acestora la evenimente stresante. Copiii cu vârste cuprinse între 12 și 24 de luni sunt, de obicei, cei care participă la asemenea studii. În cadrul acestor experimente, fiecărui copil i se prezintă un străin, în



prezența părinților sau a îngrijitorilor, care îl lasă apoi pe copil singur cu străinul. Ceva mai târziu, părinții (sau îngrijitorii) se întorc, străinul pleacă, iar părinții îl lasă din nou singur pe copil, timp în care se întoarce străinul. În cele din urmă, copiii rămân cu părinții. Etapele acestui proces sunt studiate de cercetători, printr-o oglindă bidirecțională, o atenție specifică fiind acordată răspunsurilor emoționale ale copiilor și abilității acestora de a se liniști în preajma străinilor și/sau a părinților. Ainsworth a clasificat modelele pe care le-a observat

la cei care reflectă *atașamente sigure* și cei care manifestă *atașamente nesigure*. Cei cu atașamente nesigure dezvoltă, pe parcurs, și modelul unui comportament de atașament de tip *nesigur-evitant* (copiii exprimă puține reacții emoționale și nu sunt foarte atașați de cei care au grijă de ei). Totodată, atașamentul manifestat de ei este și de natură *nesigur-rezistentă* (copiii sunt atât de streșați de plecarea și revenirea părinților, încât le e foarte greu să se consoleze). Ceva mai târziu, Mary Main, colega lui Ainsworth, adaugă o nouă categorie,

modelul de atașament *dezorganizat/dezoriatat* , care include semnale de stres combinate cu dezorientare față de întoarcerea părinților. Ainsworth pune bazele teoriei atașamentului, care susține ideea că tăria atașamentului unui copil are un rol fundamental în dezvoltarea ulterioară a acestuia.

Stilurile de atașament pe care le-a identificat au implicații la nivelul tră-săturilor de personalitate, al sănătății emoționale și al relațiilor interpersonale.

APLICAȚII PRACTICE

Fie că ai petrecut o singură după-amiază sau 10 ani alături de bebeluși, probabil ai sesizat faptul că le place să fie ținuuți în brațe. Aproximarea, căldura și proximitatea îi calmează foarte repede. De fapt, deseori, un copil încetează să plângă doar dacă este ținut în brațe, spre frustrarea părinților, care nu au mai dormit bine de câteva săptămâni.

Părinții sunt deseori bombardați cu informații despre cum e mai bine să își crească copiii, iar multe dintre mame se simt rușinate și anxioase pentru că nu își pot hrăni copiii la sân, crezând că legătura mamă-copil este în pericol. Dar, de fapt, confortul și îmbrățișările sunt cele care susțin atașamentul, nicidecum hrănirea la sân. Din fericire, acest lucru îi permite mamei să aibă o legătură frumoasă cu copilul ei, chiar dacă folosește laptele praf.

Studiile lui Harlow pe maimuțele care cresc fără părinți ne sugerează că de mult poate influența dezvoltarea noastră modelul de atașament pe care îl deprindem. Descoperirile lui Harlow ne arată că, dacă nu suntem iubiți, ne va fi greu să le arătăm iubirea și celorlalți. Poate că părinții tăi au fost opusul a ceea ce înseamnă afecțiunea, iar răceala lor s-a transformat în respingere. Sau poate că ai fost și abuzat. Poate că încercările tale de a găsi iubirea te-au dezarmat complet, fără să știi ce înseamnă să exprimi afecțiunea, cum să o faci, cât de departe trebuie să mergi sau ce ar trebui să simți. Poate că ai supracompensat și ai început o relație cu prima persoană care ți-a făcut un compliment. Sau poate că ai fost tratat cu grijă, iar persoana respectivă îți este dragă, dar grija pe care ți-a purtat-o a fost atât de străină, încât te-ai simțit stânjenit. Nu este neobișnuit ca oamenii care nu s-au bucurat de prea multă afecțiune să nu știe cum să reacționeze atunci când au parte de ea și se îndoiesc de autenticitatea ei, simțindu-se prost.

Aceleași sentimente apar și în cazul în care nu ai avut părinți prea iubitori, dar ai decis să ai copiii tăi. Poate că ai senzația că nu deții o „rețetă” despre cum să le arăți afecțiunea copiilor tăi: „Oare îi laud prea mult?” „Oare părinții le spun copiilor *te iubesc* doar înainte de culcare?” „Să îmi îmbrățișez copiii când îi iau de la școală?” Îți iubești mult copiii și încerci să le arăți în mod natural acest lucru, dar nu prea se vede. Studiile lui

Harlow îți arată că nu e o problemă legată de genele tale biologice, ci de o provocare pe care trebuie să o depășești din cauza deficitului de afecțiune de care ai suferit în momentul în care îți dezvoltai modelele de atașament. Vestea bună este că aceste probleme pot fi depășite. La fel ca „mai-muștele-terapeut“ ale lui Harlow, oamenii din viața ta contează, prin sprijinul lor, prin răbdare și empatie. Acești oameni

pot fi familiei-surogat, pe care le-ai „creat“ printre prietenii de la școală, sau pot fi chiar părinții prietenilor tăi, ori poate o persoană căreia i te-ai confesat, vecinii sau colegii, un partener romantic sau un psihoterapeut. Deficitele din trecut pot fi corectate. Se poate ca lipsa de căldură și de confort din copilărie să fi jucat un rol important în ceea ce ai devenit, dar nu trebuie să te limitezi la acest lucru.

Erik Erikson



SE NAȘTE în 1902, la Frankfurt,
în Germania

SE STINGE din viață în anul 1994,
la Cape Code, Massachusetts

STUDIAZĂ la Universitatea
din Viena

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Atunci când te gândești la dezvoltarea psihologică, îți trec prin minte copiii care își dezvoltă personalitatea și cei care sunt la școală și se îndreaptă cu pași grăbiți spre maturitate. Poate că tu însuși ești la liceu sau la facultate. Nu mulți dintre noi se gândesc la dezvoltare ca la un proces ce durează o viață, unul care se continuă chiar și după ce corpul nostru ajunge la maturitate, iar capacitățile cognitive

funcționează la maximum. Totuși, Erik Erikson ne învață că psihologia ar trebui să vadă dezvoltarea ca pe un proces care continuă până în ziua în care ne dăm ultima suflare.

Erikson nu consideră că stadiile de dezvoltare sunt legate de o anumită vârstă. Din contră, crede că sunt tranziții emoționale și cognitive, dictate de maturizarea biologică și de nevoile sociale care acționează asupra unei persoane, în momente-cheie din viață. Teoria lui Erikson include opt stadii psihologice prin care trec toți oamenii de-a lungul vieții, în ordine consecutivă. Fiecare stadiu implică un conflict de bază între două extreme: acestea sunt crize de viață care trebuie rezolvate. Potrivit lui Erikson, navigarea cu succes printre aceste conflicte are ca rezultat dezvoltarea anumitor virtuți și pavează drumul spre următorul stadiu.

- » Primul stadiu, în primul an de viață, implică un conflict între *încredere* și *neîncredere*, care duce la dezvoltarea speranței, dacă se depășește cu succes. Copiii trebuie să învețe să aibă încredere în ceilalți și să discearnă cine le va satisface nevoile. Cei care au grijă de copii în acest stadiu joacă un rol important, iar dacă sunt neglijenți sau au un comportament inconsecvent, bebelușul poate percepe lumea ca fiind un loc înfricoșător, imprevizibil și chiar lipsit de speranță.
- » Copilăria aduce cu sine conflictul dintre *autonomie* și *rușine/îndoială*, iar dacă această criză este rezolvată, va duce la crearea voinței proprii. Copiii învață cum să aibă grijă de ei, în cazul unor activități simple, de la folosirea unei lingurițe la utilizarea toaletei și la mersul la culcare singuri. Părinții continuă să joace un rol important, iar dacă cei mici nu reușesc să își stabilească independența, vor experimenta îndoiala și vina cu privire la abilitatea de a se descurca în lume.
- » Anii pe care îi petrecem ca preșcolari aduc conflictul dintre *inițiativă* și *vină*, a cărui gestionare reușită permite descoperirea scopului. La această vârstă, copiii vor avea tendința de a face mai mult decât sunt capabili, de la stabilirea obiectivelor la activitățile care le plac. Acest lucru poate cauza conflicte cu regulile impuse de ceilalți oameni, ceea ce generează vină și rușine. Totodată,

această etapă poate favoriza spori-
rile încrederii în sine a copilului,
bazată pe ideea că poate duce lucruri
la bun sfârșit, pe cont propriu.
Familia joacă un rol social esențial.

- » Anii de școală (până pe la vârsta
de 12 ani) aduc cu sine conflictul
dintre *sânguinătate* și *inferioritate*.
Depășirea acestui conflict duce la
competență. Acesta este momentul
în care comparațiile sociale dintre
copii și cei apropiați încep să devină
importante, deoarece copiii se
văd pe sine în relație cu ceilalți.
Dacă sunt sânguincioși și încep
să stăpânească abilități sociale și
academice, cei mici pot fi mulțumiți
de succesele lor. În caz contrar, se
instalează sentimentul de inferioritate.
Profesorii și părinții intră în
scenă ca agenți sociali importanți.
- » Din adolescență și până la vârsta de
20 ani, există un conflict între *iden-
titate* și *confuzia rolului*, a cărui
depășire duce la fidelitate. Aici se
află tensiunea dintre copil și adult,
esențială în procesul de maturizare:
„Cine sunt eu cu adevărat? Care este
drumul meu în viață? Ce loc ocup
printre oamenii de care îmi pasă?”
Această provocare poate fi o criză
de identitate, o noțiune folosită
pentru prima dată de Erikson. Agenții
sociali sunt cei apropiați, căci ado-
lescenții încearcă să își definească
identitatea. Erikson argumentează
faptul că părinții care își sprijină

copiii sunt cei care îi lasă să exploreze, fără să îi împovăreze cu așteptări rigide despre cine ar trebui să devină.

- » Următorul stadiu, potrivit lui Erikson, este asociat cu perioada cuprinsă între 20 și 40 de ani. Acest stadiu se caracterizează prin conflictul dintre *intimitate* și *izolare*, depășirea acestuia ducând la iubire. Acest stadiu se caracterizează deseori printr-o cercetare profundă a nuanțelor iubirii adevărate și ale ideii de parteneriat, atât în cuplu, cât și printre prieteni. Lipsa de intimitate adevărată duce la singurătate.
- » În timpul vârstei de mijloc, intervine conflictul dintre *productivitate* și *stagnare*, a cărui depășire duce la nevoia de a împărtăși experiența acumulată. Ce înseamnă productivitate la muncă, în familie și în stabilirea obiectivelor de viață? Unii oameni își asumă responsabilitatea în mod natural; alții sunt mai rezistenți, ceea ce duce la stagnare. Normele culturale joacă un rol important ca agenți sociali, căci fiecare cultură decide pentru sine ceea ce trebuie să îi fie specific unei generații. Soții și copiii, atunci când sunt prezenți, sunt agenți sociali.
- » În cele din urmă, bătrânețea aduce conflictul dintre *integritatea* eiului și *disperare*, a cărui depășire duce la înțelepciune. Începând cu vârsta de 60 de ani, oamenii încep să privească în urmă și să interpreteze sensul vieții. Integritatea reprezintă acceptarea

vieții ca atare, cu bune și cu rele. Însă există un sentiment de dezamăgire, având obiective nerealizate și așteptări neîmplinite, care poate duce la disperare. Așadar, agenții de intervenție nu mai sunt de natură socială, ca în timpul celorlalte stadii, ci, mai degrabă, interpretările individuale și amintirile experiențelor sociale trecute. Depășirea acestui conflict duce la înțelepciunea și la abilitatea de a descoperi sensul și de a accepta viața în fața morții.

Luate laolaltă, stadiile psihosociale descrise de Erikson reprezintă, de fapt, o viață întreagă. Acesta pune accentul pe relația noastră cu ceilalți și pe modificarea emoțiilor, de la naștere la bătrânețe, separându-se de celelalte teorii ale dezvoltării. Erikson explică și faptul că succesul sau eșecul în depășirea acestor conflicte aduce cu sine triumful sau traumele care ne definesc personalitatea.

PERSPECTIVE

Teoriile lui Erikson au dus la o viziune mai cuprinzătoare a ceea ce înseamnă dezvoltarea psihologică și au folosit pe post de punte între psihanaliză și modelele de dezvoltare. Aceste modele aveau să dea naștere studiilor îmbătrânirii și gerontologiei. Erikson a fost și pionierul genului biografic cunoscut sub denumirea de psihoistorie. Studiul său despre personalitatea lui Gandhi, care combină psihanaliza și istoria, avea să îi aducă lui Erikson Premiul Pulitzer.

APLICAȚII PRACTICE

Indiferent ce vârstă ai (17,43 sau 91 de ani), fă-ți timp să vizualizezi perioadele dezvoltării tale. Există șansa ca amintirile cele mai vii să fie legate de nevoile biologice sau de modalitatea prin care ai interacționat cu mediul fizic în care ai trăit. Cu toate acestea, se prea poate să îi vezi pe ceilalți cu ochii minții. De fapt, amintirile pe care le ai despre rude, vecini, prieteni, parteneri de cuplu, părinți, colegi și profesori definesc aceste stadii ale vieții tale, în moduri plăcute sau mai puțin plăcute.

Să luăm exemplul copilăriei, stadiul conflictului dintre „sânguină” și „inferioritate”. Poate că nu îți amintești exact care au fost momentele de cotitură în acel stadiu, dar îți amintești, cu siguranță, cine te bătea la teste de silabisire, cine putea să nimerească mai bine ca tine la baschet și a cui popularitate te intimidă. E posibil să îți amintești și când ai aflat pentru prima oară că ești bun la arte sau că prietenii te consideră amuzant. Sensurile acestor comparații, pe care le facem încă de la o vârstă fragedă și care ne ajută să înțelegem anumite lucruri despre noi, ne urmăresc multă vreme.

Dacă privești în urmă, pe vremea în care erai adolescent sau tânăr adult, vei observa că aceste modele continuă. E greu să uiți prima iubire, primul coleg de cameră sau chiar primul șef care te-a apreciat pentru ce știai să faci. Aspectele

sociale ale vieții tale par să eclipseze alte elemente care influențează amintirile acelor ani, mai ales atunci când vine vorba de a reflecta asupra a ceea ce a însemnat viața ta. Teoria lui Erikson surprinde această realitate într-un mod remarcabil, arătând că modul în care relaționăm cu ceilalți și nevoia pe care o avem de a fi alături de ei, în termenii propriei dezvoltări, pot varia de-a lungul vieții, dar nu scad în importanță.

Dacă ți-ai fixat mereu singur obiectivele, fie că este vorba de scopuri pe care le-ai bifat sau de proiecte pe cinci ani, se poate să evaluezi vechile tale obiective și să găsești că se aliniază perfect celor opt stadii psihosociale descrise de Erikson. De la găsirea unui partener de viață și construirea unei cariere până la planificarea pensionării și formularea unei liste de dorințe, ceea ce este important în viața ta, pe o perioadă determinată, urmărește un model universal. Deși cultura în care ai crescut ți-a impus o serie de așteptări (Era clar că vei merge la facultate, nu? E mai bine să trăiești în străinătate? Singura ta responsabilitate este să îți crești copiii?), sunt foarte puține variații între culturi, la nivelul modului în care relaționăm cu noi înșine și cu ceilalți. De la angoasele adolescenței la criza vârstei mijlocii, de la redefinirea sinelui după pensionare la modul în care vrem să ne petrecem ultimii ani de viață, regăsim stadiile social-emoționale descrise de Erikson pretutindeni.

NoamChomsky



SE NAȘTE în anul 1928,
la Philadelphia, Pennsylvania

STUDIAZĂ la Universitatea
din Pennsylvania

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Nimeni nu a contribuit mai mult la teoria care leagă lingvistica de psihologie decât Noam Chomsky, cu toate că acesta nu este psiholog de formare, ci un teoretician cu un doctorat în psihologie. Deși o discuție cu privire la studiile sale și-ar găsi mai degrabă locul în alte capitole din această carte, teoriile sale despre dezvoltarea limbajului se încadrează perfect aici. Teoriile lui Chomsky sunt organizate în jurul conceptului de gramatică transformățională, care este

legată de regulile și tiparele utilizate de o limbă, precum și de modul în care propozițiile pot fi formulate pornind de la alte propoziții existente. Chomsky continuă să fie o forță ca activist politic, economist și critic social.

Încă de la început, în studiile sale, Chomsky analizează dezvoltarea limbajului și atacă aspectele fundamentale ale behaviorismului. Așadar, Chomsky devine o figură importantă în domeniul psihologiei cognitive. Să ne amintim că teoriile behavioriste susțin ideea că limbajul se învață ca orice alt tip de comportament, prin condiționare și repetiție. Chomsky consideră că această teorie este departe de adevăr. Potrivit lui, oamenii se nasc programați să învețe limbajul, iar învățarea limbajului este un proces distinct și calitativ, de toate tipurile

de învățare legate de comportamentele noastre. Oamenii, spune Chomsky, se nasc cu un dispozitiv de achiziție a limbajului (DAL), care există la nivelul creierului, fiind diferit de la om la om. Această idee reflectă teoria achiziției native a limbajului, care presupune că suntem genetic înzestrați cu abilitatea specifică de a învăța un limbaj. Pentru Chomsky, DAL este un procesor pus în funcțiune de stimuli verbali. El susține că DAL dispune de o înțelegere inerentă a structurii gramaticii universale, ceea ce le conferă copiilor abilitatea de a alătura cuvinte, într-un mod care are sens, imediat după învățarea unui vocabular de bază.

Chomsky își susține teoria insistând pe argumentul sărăciei stimulului, care semnifică faptul că simpla expunere la stimulul de a-i auzi pe oameni pronunțând anumite propoziții nu ar putea fi niciodată suficient pentru a explica abilitatea copiilor de a învăța să vorbească. El susține că limbile sunt atât de elaborate și de complexe, încât nu pot fi predate doar de părinți și profesori sau descoperite printr-o metodă de tip încercare/eroare. Există nenumărate propoziții de bază care nu au mai fost pronunțate niciodată și, cu toate acestea, suntem complet capabili să le murmurăm și să le înțelegem. Dacă ar fi să le auzim, le-am înțelege în mod automat și intuitiv. Critica pe care a adus-o Chomsky teoriei condiționării, ca unică explicație a dezvoltării limbajului, este una semnificativă și avea să

pună capăt dominației behaviorismului. Chomsky a lucrat foarte mult în domeniul sintaxei, care studiază tipare de combinare a cuvintelor, ce duc la formularea frazelor și a propozițiilor. El susține că orice propoziție are atât o structură profundă, cât și o structură de suprafață. Structura de suprafață semnifică modul în care arată și sună cuvintele, în vreme ce structura profundă are de-a face cu sensul ascuns al cuvintelor și permite analiza și interpretarea. Propozițiile „Îmi iubesc părinții” și „Părinții sunt iubiți de mine” au, practic, aceeași structură profundă; semnifică același lucru. Totuși, structura lor de suprafață este diferită; cele două arată și sună diferit. Chomsky mai explică și faptul că sensurile cuvintelor derivă din morfeme și din foneme. *Morfemele* sunt cele mai mici elemente de limbaj care au încă un sens. În limba română, există suficiente astfel de non-cuvinte, al căror sens poate fi înțeles, cum ar fi *aș*, *anti*, sau *re*. Desigur, multe dintre cuvintele actuale sunt ele însele morfeme: *copil*, *face*. Combinând două sau mai multe morfeme în ceva nou, înțelegem sensul *copilaș*, *reface*. *Fonemele* sunt unități lingvistice și mai mici; sunt sunete (sau gesturi, în limbajul semnelor), recunoscute ca aparținând unei anumite limbi și fiind distincte unele de celelalte. Deși Chomsky nu este primul teoretician care vorbește despre foneme și morfeme, el a publicat studii foarte importante și a pus bazele lingvisticii ca știință. Acesta



îmbrățișează teoria perioadelor critice ale dezvoltării formulată de lingvistul și neurologul Eric Lenneberg. Această teorie susține ideea că în unele aspecte ale dezvoltării biologice există o fereastră de timp în care trebuie să înceapă învățarea limbajului. Dacă acesta nu începe în acea perioadă, atunci limbajul va fi mai greu de învățat. Cazul lui Genie, o fetiță sălbatică salvată la vârsta de 13 ani, după ani de neglijență, izolare și lipsa stimulării, este deseori citat în sprijinul acestei teorii. În ciuda numeroaselor intervenții, Genie a eșuat în a deveni fluentă în

orice limbă, ceea ce se explică prin faptul că fetița ratase expunerea la limbaj, în timpul perioadelor critice.

Întâmplător, Chomsky susține că numai oamenii sunt echipați cu DAL. Faptul că maimuțele (inclusiv o femelă cimpanzeu, numită Nina Chimosky) deprind limbajul semnelor arată că nu este în mod necesar cazul. Totuși, dacă animalele pot folosi limbajul în mod spontan (sau dispun de structuri gramaticale care funcționează în baza unor norme) rămâne un subiect controversat.

PERSPECTIVE

Influența lui Chomsky în psihologia cognitivă, dezvoltarea limbajului și în lingvistică nu poate fi contestată. Criticile sale aduse behaviorismului contribuie la decăderea acestei teorii din statutul ei de singură explicație a comportamentului. Înțelegerea sa cu privire la dezvoltarea limbajului a generat numeroase cercetări în natura achiziției limbajului la copii, iar studiul său despre structurile sintactice a contribuit la dezvoltarea științelor cognitive.

APLICAȚII PRACTICE

Există o mare diferență între „Îmi place să gătesc, familia și animalele mele de companie” și „Îmi place să gătesc familia și animalele mele de companie”. Întrucât punctuația tinde să dispară odată cu scrierea mesajelor SMS, este interesant și, deseori, amuzant să vedem cum proasta comunicare răsare din diferența dintre structura de suprafață și structura profundă.

Carol Dweck



SE NAȘTE în Brooklyn, New York,
în anul 1946

STUDIAZĂ la universitățile
Columbia și Yale

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Dintre toți teoreticienii amintiți în acest volum, Carol Dweck este cea mai aproape de zilele noastre; cariera ei este activă și astăzi. Dweck este cunoscută pentru teoriile ei despre inteligență, în cadrul cărora cercetează originile abilităților noastre. La fel ca studiile lui Noam Chomsky, cele ale lui Dweck ar fi putut fi amintite în alte capitole din acest volum, însă este mult mai pertinent să le discutăm aici, întrucât Dweck a lucrat mult în cercetarea creșterii și educației copiilor.

Întrebarea fundamentală care definește studiile lui Dweck este relativ

simplă: De ce unii copii persistă în a duce la bun sfârșit o sarcină la care au eșuat, în vreme ce alții renunță sau chiar evită să o îndeplinească? În anul 1978, Dweck a observat că profesorii și părinții pot încuraja un sentiment de neputință la copii, atunci când le reproșează eșecul sau lipsa de abilități mai degrabă decât lipsa efortului depus într-o anumită sarcină. Cu alte cuvinte, profesorii care se comportă astfel au tendința de a valida concluzia copilului, și anume că nu este bun la matematică, după ce acesta a obținut note mici la un test. Explicațiile acestui eșec ar putea fi lipsa de exercițiu sau de corectare a testului, pentru identificarea erorilor, nicidecum faptul că respectivul copil nu ar fi bun la matematică. Un copil care consideră că nu este bun la matematică va continua să își pună la îndoială valoarea. Dacă ar avea certitudinea că

poate dezvolta strategii care să îi permită să muncească mai mult, pentru a nu repeta aceleași greșeli, ar fi mult mai motivat să încerce aceste strategii, pentru a se pregăti pentru următorul test de matematică.

În cercetările sale mai recente, Dweck analizează modul în care copiii sunt lăudați. Ca părinți și profesori avem tendința de a lăuda calitățile și abilitățile copiilor („Ce artist minunat ești! Ești foarte talentat!“), ba chiar efortul depus de aceștia („Uite cu câtă atenție ai pictat acest portret! Ai petrecut foarte mult timp căutând culorile perfecte!“). Dweck avea să descopere că modul în care sunt exprimate aceste laude este asociat cu modul în care copiii se văd pe ei înșiși și, în special, cu ceea ce cred ei ca fiind responsabil de succesul lor. Dweck a fost uimită de modul în care aceste asocieri nu numai că afectează modul în care copiii se străduiesc, însă influențează și teama acestora de eșec, și cât sunt de pregătiți pentru a se reface după un eșec.

Studiile ei contrastează cu două mentalități, care sunt asociate cu utilizarea pe termen lung a diferitelor tipuri de laude. Copiii care sunt lăudați în mod constant pentru abilitățile inerente și pentru trăsăturile lor sunt susceptibili să dezvolte o mentalitate fixă. Acești copii se gândesc la inteligența și la abilitățile lor ca fiind atribute fixe și imuabile. Ei se gândesc că sunt fie deștepti, fie proști. Dacă un copil crede despre sine că nu va fi niciodată inteligent, atunci e clar căt de neajutorat trebuie să se simtă și căt de lipsit de motivație are să devină în

fața unor noi obstacole. Dar chiar dacă un copil are o părere bună despre sine, mentalitatea lui fixă va genera numeroase inconveniente. Copilul care crede că toți îl consideră inteligent se va teme din ce în ce mai mult de eșec, întrucât încearcă din răsuferință să le dovedească tuturor că au dreptate. Nu vrea să facă greșeli, pentru că și-ar pierde statutul pe care îl are de atâta vreme. Îngrozit că poate comite o greșeală care să îi facă pe ceilalți să își schimbe părerea despre inteligența sa, un asemenea copil va rămâne blocat în acele sarcini care îi sunt confortabile, cele pe care știe că le poate duce la bun sfârșit.

În schimb, copiii care dispun de o mentalitate de creștere au rezultate mult mai bune. Acest tip de mentalitate, spune Dweck, se definește prin credința că eforturile și munca vor fi recompensate, și că oricine are potențialul de a se dezvolta și de a fi din ce în ce mai bun la ceva. Totodată, cei care au o astfel de mentalitate de creștere știu că inteligența poate fi dezvoltată. Copilul știe că este capabil să muncească din greu și face legătura între această conștientizare și faptul că poate depăși dificultățile. Îi este mai puțin frică de eșec, pentru că nu este legat de credința că eșecul va schimba ceea ce este. Eșecul, în loc să reprezinte un ghimpe care atentează la identitatea sa, nu face decât să indice nevoia de a exersa și mai mult, de a învăța mai mult sau de a elabora noi strategii. Copilul nu mai este copleșit de dificultăți, prin urmare este mult mai dispus să se confrunte cu provocările și să încerce lucruri aflate în afara zonei

de confort, ba chiar să reîncerce atunci când nu obține note bune la un test.

Abilitatea copilului de a-și vedea propriile aptitudini ca fiind modelabile poate avea implicații în domenii mult mai importante decât efortul pe care l-a investit într-un test de matematică sau în experimentarea unui nou sport. Avem tendința să credem că știm cine este bun la ce, și tocmai aceste credințe afectează alegerile oamenilor de a se îndrepta spre un domeniu sau altul. Absența femeilor din inginerie și știință, de exemplu, poate avea legătură cu ceea ce li se spune fetițelor că sunt capabile să facă. Pe măsură ce copiii cresc, iar școala devine din ce în ce mai dificilă și viața mult mai complicată (în special în adolescență), mentalitățile pot determina care dintre ei va continua să se dezvolte (vorbim despre copiii cu mentalitate de creștere) și cine își va vedea performanțele academice scăzând (copiii cu mentalități fixe).

Cine anume are o mentalitate fixă și cine are una de creștere continuă să fie o întrebare relevantă la maturitate. La mult timp după terminarea studiilor, mulți oameni recunosc unele dintre aceste mentalități, precum și efectele lor, mai ales când vine vorba despre cum înțelegem inteligența și abilitățile. Din fericire, mentalitatea de creștere poate fi dezvoltată și învățată.

PERSPECTIVE

Studiile lui Dweck continuă să revoluționeze multe dintre aspectele educației și ale

performanței. Ideile ei au fost asimilate de școli și de programe educaționale, și și-au croit drum în educația pe care le-o aplică părinții copiilor lor. Antrenorii sportivi și profesorii de muzică au fost și ei influențați de descoperirile lui Carol Dweck, care au generat studii despre motivație, performanță și internalizarea laudelor.

APLICAȚII PRACTICE

Dacă ești părinte, poate că ești deja familiar cu unele dintre cercetările lui Carol Dweck. Poate că ai văzut cum alți părinți laudă eforturile copiilor, mai degrabă decât abilitățile. Chiar și așa, ori de câte ori o teorie psihologică este adoptată de un număr mare de oameni care nu sunt psihologi, anumite aspecte se pierd pe drum. Dweck și-a exprimat îngrijorarea cu privire la faptul că efortul este din ce în ce mai lăudat (lucru bun, de altfel) și că devine preocuparea principală, în detrimentul unor aspecte mai subtile ale mentalității de creștere. În teoria lui Dweck, efortul nu este obiectul principal, ci doar un mijloc de a învăța. Laudele nefondate care nu rezultă în asimilarea unor noi cunoștințe („Bună încercare! Avionul tău de hârtie nu zboară, dar măcar ai încercat!”) nu fac prea mult bine, spre deosebire de laudele pentru efortul care se concentrează pe învățarea unor noi modalități de a depăși provocările („Bună încercare! Ai dat tot ce ai avut mai bun în tine. Mă întreb dacă data viitoare vei proceda diferit, pentru a face ca avionul să zboare și mai departe.”). Cu alte cuvinte, dacă

fi spui pur și simplu unui copil să dea ce e mai bun din el, și apoi îi oferi o recompensă pentru efortul depus, acest comportament poate avea efecte negative, mai ales dacă efortul nu se concretizează. Așadar, nu creezi noi percepții în mintea copilului și poate că îl înveți într-un mod subtil să adopte o mentalitate fixă despre cum va continua să eșueze.

Există și preocuparea că, deși teoriile lui Dweck sunt din ce în ce mai apreciate în sistemul educațional american (volumului *Mentalitatea învingătorului. O nouă psihologie a succesului*, publicat în anul 2006, continuă să fie și astăzi foarte popular), noțiunea de mentalitate de creștere își pierde din importanță dacă nu este corect înțeleasă. De exemplu, mulți profesori știu că trebuie să fie însăși întruchiparea acestei mentalități și că ar trebui să utilizeze termenul de *mentalitate de creștere* pentru a demonstra că sunt la curent cu teoriile educaționale. Cu toate acestea, problema este că popularitatea ideilor lui Dweck poate duce la crearea unor mentalități false, dacă mentalitatea fixă este înțeleasă doar ca o abordare ce provoacă teamă și trebuie ascunsă. Se prea poate să uităm prea ușor că „hrănirea” mentalității de creștere nu ține doar de laudarea

succeselor copilului, ci și de a-l ajuta pe acesta să își revină după un eșec.

În studiile sale mai recente, Dweck a identificat anumite modele de învățare care îmbrățișează mentalitatea de creștere, dar care continuă să reacționeze la greșeli ca și cum ar fi ceva dăunător, ce trebuie evitat. În realitate, pentru Dweck, eșecul reprezintă un mod de a învăța.

Poate te gândești că teoriile lui Dweck sună a ceva de genul: „Sunteți, cu toții, cei mai deștepti!” și că transmit ceva de tipul: „Toată lumea a câștigat!”, toate acestea fiind practici parentale apărute în anii 1980. Asemenea mesaje, despre care se spune că ar rezulta dintr-o preocupare nesănătoasă pentru importanța stimei de sine, încă mai există în multe locuri. Totuși, teoria lui Dweck este complet diferită de aceste practici. Nu se concentrează pe mascarea diferențelor dintre abilități și pe ideea că toți sunt la fel, ci pe cunoașterea nevoilor individuale ale copilului și pe faptul de a-l ajuta să dea tot ce are mai bun. Aplicațiile practice ale teoriei lui Dweck nu utilizează laude discriminatorii sau lipsite de profunzime. Din contră, ele demonstrează că efortul conduce la învățare și că învățarea – mai ales cea care provine din greșeli – aduce cu sine dezvoltarea.

Psihologia personalității

Personalitatea: motivul pentru care îi urâm sau îi iubim pe ceilalți. Este ceea ce ne face să ne comportăm diferit față de prieteni, familie și colegi de muncă și este însăși esența noastră ca indivizi, distinctă de a celorlalți. Personalitatea se definește printr-un set de caracteristici psihologice persistente, care ne diferențiază de ceilalți, iar aceste caracteristici dau naștere unor modele comportamentale care tind să fie previzibile, în funcție de situație. Cum știi că mama ta se va enerva atunci când chelnerul greșește nota de plată? Este o chestiune de personalitate. Mama ta se va comporta diferit față de tatăl tău, de sora ta sau de șeful tău, pentru că aceștia au trăsături diferite.

Psihologii personalității consideră că diferențele individuale dintre

oameni explică cel mai bine comportamentele. Ei susțin că anumite reguli generale guvernează natura umană, dar că trăsăturile specifice ale fiecăruia dintre noi – de la sarcasm la preocuparea pentru ordine și de la teama de conflict la tendința de a striga la ceilalți – contează cel mai mult. Dintre toate domeniile de studiu ale psihologiei, psihologia personalității este cea mai preocupată de ceea ce ne diferențiază de ceilalți, în bine sau în rău. Psihologii au realizat nenumărate studii pentru a înțelege modul în care trăsăturile caracteristice care alcătuiesc personalitatea noastră ar putea fi cuantificate și înțelese. Aceste teorii explică, totodată, și de ce ne comportăm așa cum ne comportăm.

Gordon Allport



SE NAȘTE în anul 1897,
la Montezuma, Indiana

SE STINGE din viață în anul 1967,
la Cambridge, Massachusetts

STUDIAZĂ la Harvard și Cambridge

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Considerat unul dintre fondatorii psihologiei personalității, Gordon Allport respinge psihanaliza. El susține că psihanaliza se bazează pe nonsensuri ca fiind elemente explicative pentru comportamentul uman. În ceea ce îi privește pe behavioriști, spune Allport, aceștia rămân doar la suprafața lucrurilor. Acesta a dezvoltat teorii care au permis interacțiunea dintre trăsăturile de personalitate și comportament, examinând modul în care

diferențele individuale joacă un rol important în mediul de viață al unei persoane. Viziunea lui este, pe alocuri, tangentă cu psihologia umanistă (datorită interesului acordat sinelui), un alt domeniu în care a avut o influență majoră.

Unul dintre faimoasele exemple amuzante, care explică frustrarea lui Allport cu privire la psihanaliză, este întâlnirea pe care acesta a avut-o în anul 1922 cu părintele psihanalizei, Sigmund Freud. Allport avea 20 de ani la vremea aceea și luase trenul spre Viena pentru această întâlnire. La sosirea lui, Freud era tăcut. Încercând să spargă gheața, Allport descrie o situație la care fusese martor în tren: un băiat, care era vizibil deranjat de mizerie, nu voia să se așeze pe locurile pe care stătuseră oameni murdari și nici nu voia să se așeze lângă străinii pe care îi considera nespălați. Allport îi sugerează

lui Freud că mama băiatului, care avea o personalitate dominatoare, jucase un rol important în dezvoltarea acestei atitudini. După ce Allport își termină relatarea, Freud îl privește și îl întreabă: „Și băiatul acela erai tu?” E aproape ca un banc această relatare – Freud fiind atât de „freudian”, încât aproape că e o caricatură. Dar, pentru Allport, această stranie conversație era exemplul grăitor al problemelor pe care le ridică psihanaliza. Nu, băiețelul nu era el și nu, nu ar fi spus povestea în felul acesta dacă, într-adevăr, ar fi fost el acel copil. Cu siguranță, se gândea el, explicațiile psihanalitice ale comportamentului nu sunt tot timpul precise și, uneori, deraiază complet.

Allport este un pionier al teoriilor trăsăturilor. Trăsăturile sunt caracteristici specifice la nivelul personalității noastre, care nu numai că ne diferențiază de ceilalți, dar sunt și persistente. Potrivit lui Allport, nu doar că posedăm diferite tipuri de trăsături, însă ele au și semnificații diferite pentru noi. Trăsăturile cardinale sunt cele mai rare și sunt atât de importante în personalitatea unui individ, încât îl definesc. Nu toți oamenii dispun de trăsături cardinale; unii oameni da (de exemplu, Ebenezer Scrooge¹, a cărui existență este sinonimă cu lăcomia). Trăsăturile centrale nu sunt atotcuprinzătoare, dar conlucrează

pentru a ne forma personalitatea; cu toții avem între cinci și zece astfel de trăsături. Printre ele se numără onestitatea și agresivitatea. Mai există și trăsăturile secundare, care sunt prezente doar în anumite circumstanțe; ele includ preferințele și atitudinile care pot fi mai specifice decât tipologia generală a trăsăturilor. Poate că ești extrem de anxios când mergi la petreceri mari sau ești foarte iritabil când te grăbește cineva. Noțiunea de trăsături secundare pune în discuție o serie de factori secundari, pe care celelalte teorii nu îi iau în calcul. Sensurile multiple ale cuvântului *trăsătură* devin atât de semnificative, în termenii conotației ai definițiilor cuantificabile, încât Allport îl înlocuiește cu *dispoziție*. Această noțiune explică diferite manifestări ale unei anumite caracteristici în diferite situații și printre oameni diferiți. Allport recunoaște și trăsăturile comune de la nivelul unei culturi, care nu sunt în mod necesar comune altei culturi.

Proprium este denumirea pe care Allport o dă sinelui și care pune în evidență acele calități ce ne permit să avansăm și să ne dezvoltăm. Allport teoretizează faptul că unele trăsături sunt mult mai legate de proprium-ul nostru decât altele. În mod natural, dacă dispui de trăsături cardinale, ele definesc ceea ce ești mai mult decât o fac cele secundare, iar trăsăturile centrale sunt situate undeva între cele două. Allport folosește și noțiunea de *funcție propriată*, cu privire la lucrurile pe care

¹ Personaj din nuvela „Colind de Crăciun” (1843) de Charles Dickens. Ebenezer Scrooge este personajul principal, un om zgârcit și mizantrop, care primește vizita a trei fantome în ziua de Crăciun. (n.trad.)

le întreprindem pentru că se aliniază cu sinele nostru, cu modul în care ne vedem și cu rolul nostru în lume.

Tot Allport inventează noțiunea de *autonomie funcțională*, care se referă la abilitatea noastră de a acționa pe deplin în prezent; sursa motivelor noastre nu contează atât de mult pe cât contează motivele în sine. Allport nu credea (așa cum o făceau psihanaliștii) că trebuie să fim legați de poverile din trecut. Potrivit acestuia, suntem capabili în orice moment să acționăm conștient, în virtutea liberului-arbitru, fără a fi copleșiți de influența subconștientului. Cu toate acestea, autonomia funcțională de preservare lasă loc ideii potrivit căreia anumite comportamente persistă doar în virtutea obiceiului, la mult timp după ce scopul lor inițial a fost împlinit. De exemplu, să spunem că pe când aveai 20 de ani trăiai într-un apartament foarte zgomotos, motiv pentru care foloseai un emițător de zgomot alb pentru a adormi. La un moment dat, te-ai obișnuit atât de mult cu acest dispozitiv încât nu mai poți dormi fără el, deși utilitatea lui inițială nu mai este de actualitate și nici nu mai este nevoie să reduci zgomotul de fundal.

Autonomia funcțională propriată este mai mult rezultatul valorilor și mai puțin cel al obiceiurilor. Ea ține de comportamentele care reflectă cine credem noi că suntem. Allport alături de colegii Philip Vernon și Gardner Lindzey au dezvoltat o scală de măsurare a valorilor, care avea să fie folosită

decenii întregi. Se baza pe șase tipuri de valori identificate în anul 1914 de către psihologul german Eduard Spranger: valori teoretice, economice, estetice, sociale, politice și religioase.

În cele din urmă, apropiindu-se din ce în ce mai mult de psihologia umanistă, Allport a formulat idei despre ce înseamnă să atingi maturitatea psihologică. Acesta a teoretizat faptul că o asemenea maturitate nu are loc decât ca o combinație între trăsături adaptabile și sănătoase, precum și un propriu bine dezvoltat (mai exact, sentimentul de armonie perfectă cu aceste trăsături).

Atingerea maturității intervine în baza a șapte criterii diferite, care sunt, totodată, și modalități de relaționare cu lumea:

- » extensii ale sinelui, adică implicarea în viața comunității;
- » relații calde, bazate pe adevăr, sinceritate și empatie față de ceilalți;
- » siguranță emoțională și abilitatea de a te accepta pe tine însuși;
- » percepție realistă, care permite onestitatea cu privire la sine, nicidecum o atitudine defensivă;
- » centrarea pe probleme, care ajută la depășirea provocărilor;
- » auto-obiectivizarea, care îți permite să te cunoști cu adevărat și să vezi imaginea de ansamblu;
- » o filosofie de viață care include conștiința că cineva s-a dezvoltat într-atât încât să fie adevărat în raport cu sinele.

PERSPECTIVE

Teoriile lui Gordon Allport nu numai că au influențat cercetările în domeniul personalității, dar au avut și un impact asupra terapiei umaniste dezvoltate de Abraham Maslow și Carl Rogers. Printre studenții eminenți ai lui Allport se numără Stanley Milgram și Anthony Greenwald. Testul asocierilor implicite, dezvoltat de Greenwald și Mahzarin Banaji, avea să deschidă noi piste în modul în care înțelegem pătrinderile în procesele cognitive și cât de prezente sunt acestea la nivelul subconștientului.

APLICAȚII PRACTICE

Cum te definești? Ești bun, uneori? Rareori? Tot timpul? Poate că, pe scara bunătații, te situezi undeva la mijloc, la fel ca alte milioane de oameni. În acest caz, bunătaatea nu pare să te definească în vreun fel. Nu este o trăsătură cardinală pentru tine, și poate că nici nu ai vreuna. Nu este nici o trăsătură centrală, căci bunătaatea nu este ceva ce te face diferit de ceilalți.

Să spunem că există situații specifice care pun în evidență bunătaatea ta, în feluri care te fac cumva special. Să spunem că ai o sensibilitate pentru adolescenții cu probleme, pentru că și tu ai fost unul dintre ei. Te implici mult în ajutarea acestor tineri, mai ales în preajma sărbătorilor. Poate că, până la urmă, bunătaatea este una dintre trăsăturile tale, dar este una secundară. Se poate să nu se mai manifeste

atunci când te înghesuie să prinzi un loc în metrou sau când faci semne obscene în trafic. Bunătaatea se află acolo, în anumite situații, iar acest lucru o face să fie, într-o oarecare măsură, tot o trăsătură.

Același lucru este adevărat pentru orice trăsătură, de la faptul de a fi amuzant la cel de a fi energic, de la a fi temător la a fi curajos. Doar câțiva dintre noi ne definim complet prin trăsături cardinale, cele care ne fac să fim niște caricaturi, precum Scrooge sau Maica Tereza. Însă, pentru cei mai mulți, există diferite straturi de trăsături care ne fac ceea ce suntem.

Categoriile lui Allport ne spun câte ceva și despre modul prin care ne comparăm cu ceilalți. Valorile noastre nu numai că reflectă lucrurile despre care credeam că sunt importante în viață, ci pot explica și motivele pentru care suntem atrași de anumite domenii profesionale și ne ajută să ne setăm anumite obiective. Oamenii care apreciază valorile *teoretice* sunt în căutarea adevărului și pot să devină oameni de știință sau filosofi. Ei investighează și analizează, în vederea înțelegerii fundamentelor ceea ce este real în viață. Oamenii care tind spre valori *economice* pun preț pe pragmatism; își doresc să creeze lucruri utile și sunt utilitariști. Pot să fie preocupați de acumularea averilor. Persoanele care apreciază valorile *estetice* acordă importanță experiențelor armonioase și frumuseții și sunt mult mai implicate în artele creative sau în domeniile conexe. Aceste persoane caută simetria, grația și valorifică expresia stilistică mai mult

decât adevărul. Oamenii orientați spre valorile *sociale* sunt mai interesați de relații și de ceilalți oameni. Se concentrează pe conexiunea dintre oameni și lucrează în domenii altruiste, care se ocupă de comunitate și de conexiunea emoțională. Definiția valorilor *politice* pe care o formulează Allport, uneori cu mult cinism, spune că acestea implică dorința de putere. Poate că puterea o obțin urmând o carieră în politică sau poate că o obțin lucrând într-un alt domeniu. Chiar și într-un alt domeniu, persoana care valorifică puterea va acționa într-un fel care să îi permită să devină lider. În ceea ce îi privește pe cei care au valori *religioase*, aceștia caută unitatea, încercând să găsească modul în care să se încadreze în univers ca un întreg și să înțeleagă nu numai rolul lor, dar și modul în care toate elementele, cosmosul sunt în perfectă armonie.

Căror cauze ai decis să îți dedici viața? Sau, mai bine zis, cui ai ales să-i fii devotat în anii care urmează? Ce valori te motivează să atingi anumite obiective? Poate că te regăsești în asemenea constructe sau poate că te vezi ca pe o combinație între două sau mai multe elemente. Poate că într-o altă perioadă a vieții ai fost motivat de una dintre aceste valori – valorile economice, să spunem, pentru că ți-au fost inoculate pe motiv că ele sunt cele care „îți pun pâinea pe masă”. Ți-ai petrecut primii 20 de ani din viața de adult lucrând pe un post de nivel mediu, așteptând lună de lună salariul și planificându-ți viața. Cu toate acestea, ajuns pe la 40 de ani, ai descoperit munca voluntară, pictura sau spiritualitatea și ai început să fii motivat brusc de un alt set de valori. Frumusețea acestei teorii constă în faptul că ne învață că dispunem de libertatea de a alege să ne schimbăm de-a lungul vieții.

Raymond Cattell



SE NAȘTE în anul 1905, la Hilltop,
în Anglia

SE STINGE din viață în anul 1998,
la Honolulu, Hawaii

STUDIAZĂ la King's College, în Anglia

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Raymond Cattell nu trebuie confundat cu James McKeen Cattell, născut cu 45 de ani mai devreme, unul dintre primii profesori de psihologie din SUA și cercetător care dezvoltă o serie de teste de inteligență. Raymond Cattell a făcut descoperiri importante în studiul inteligenței și este cunoscut pentru contribuțiile aduse în psihologia personalității. Una dintre cele mai importante contribuții este 16PF, un test de personalitate care se bazează

pe măsurarea a 16 factori definatorii pentru natura umană.

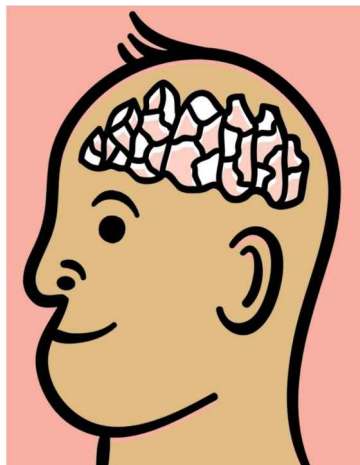
Acesta folosește o abordare lexicală, pornind de la ideea că limbajul definește trăsăturile (idee specifică psihologiei dezvoltate de Gordon Allport).

Cattell este de părere că există trei surse majore de date pentru trăsăturile de personalitate, pentru că o trăsătură să capete consistență, trebuie să fie coroborată cu informații de la toate cele trei surse. Informațiile despre viață (date de tip L) reprezintă istoricul vieții – informații care sunt culese de la ceilalți și din interacțiunea cu societatea, cum ar fi arhivele tribunalului și evaluările oamenilor din anturajul nostru. Informațiile de tip chestionar (date de tip Q) implică informații preluate prin autoevaluare. Date de tip T, informații experimentale, implică măsurători obiective ale personalității,

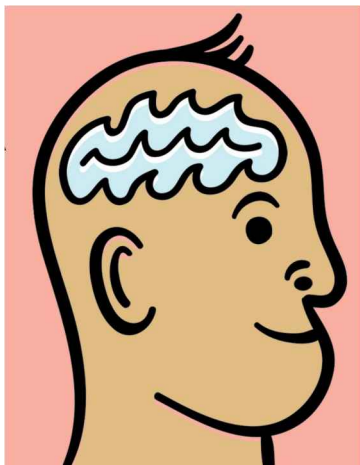
obținute în contexte experimentale, în care se poate ca o persoană să nici nu știe că personalitatea îi este evaluată.

Această idee – anume că nu trebuie să fie evident ce anume se evaluează printr-o măsurătoare – este foarte importantă, pentru că evaluările personalității pot fi modificate de problema părtinirii egocentriste. Dorim să ne vedem pe noi ca fiind oameni buni și vrem ca și persoana care ne evaluează să creadă asta. În consecință, comportamentul duce la răspunsuri mai puțin pertinente. Acesta este un defect comun al multor teste de personalitate non-empirice, care circulă în social media: „Cât ești de sincer?” „Care este cea mai puternică trăsătură emoțională pe care o ai?” „Ce personaj din serialul *Big Bang Theory* ești?” Este foarte ușor să răspunzi la întrebări într-o manieră care te face să te simți bine; până la urmă, puțini sunt cei care vor să se descrie ca fiind nesinceri și complet lipsiți de tărie emoțională. Așadar, suntem înclinați să „păcălim” un pic testul, mai ales în ceea ce privește întrebările despre modul în care ne vedem.

Testele au un grad ridicat de validitate a feței, care poate fi susceptibilă să genereze acest tip de prefăcătorie. Atunci când un test de personalitate este foarte clar cu privire la scopul întrebărilor, tentația de a răspunde astfel încât să părem mai buni poate fi puternică și, prin urmare, e ușor să îi cădem pradă. Testele de personalitate mai sofisticate sunt mult mai puțin evidente cu privire la ceea ce sunt destinate să evalueze și, prin urmare, sunt mai dificil de falsificat.



Cattell a colectat răspunsuri de la copii, adolescenți și adulți, aparținând unor culturi diferite, de la SUA la Brazilia, Noua Zeelandă, India și Japonia. El a utilizat analiza factorială pentru a identifica trăsături de suprafață și trăsături-sursă. Trăsăturile de suprafață reprezintă elementele descriptive superficiale ale unei persoane – caracteristici care pot interveni în diverse situații. Trăsăturile-sursă denotă caracteristici fundamentale, care reprezintă un adevărat factor de personalitate. Cele 16 trăsături de personalitate din cadrul 16PF sunt trăsături-sursă, iar Cattell le identifică astfel: căldura, gândirea, stabilitatea emoțională, asertivitatea, vivacitatea, conștiința guvernatoare, cutezanța, sensibilitatea, vigilența, capacitatea de abstractizare, intimitatea, reținerea,



deschiderea spre schimbare, autonomia, perfecționismul și tensiunea. Cattell este primul care folosește un computer pentru a efectua teste de personalitate, ceea ce a sporit considerabil numărul de informații pe care le putea folosi în calculele sale. Precizia acestor calcule, precum și rezultatele obținute aveau să contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea psihometriei (evaluarea psihologică).

Teoriile lui Cattell ne spun multe și despre inteligență. El face diferență dintre „inteligență cristalizată” și „inteligență fluidă”. Inteligența cristalizată include informații acumulate de-a lungul timpului – toate informațiile și cunoștințele care provin din educație și care s-au sedimentat (poate nu în totalitate) la nivelul creierului. Inteligența fluidă include abilitatea de a face ceva cu acele

informații; ne ajută să fim adaptabili și implică abilitatea de a găsi soluții la problemele care apar din când în când.

PERSPECTIVE

Teoriile și factorii de analiză formulați de Raymond Cattell au dus la tentative de explorare a caracteristicilor psihologice și de clasificare a acestora în grupe de trăsături specifice. Studiile lui stau la baza Modelului celor cinci factori, care reduce trăsăturile de personalitate la numai cinci: extraversia, agreabilitatea, neuroticismul/echilibrul emoțional, deschiderea spre experiență și conștiințiozitatea.

APLICAȚII PRACTICE

Multe site-uri de întâlniri online includ teste de personalitate. Însă, așa cum arată testul 16PF, factorii personalității, chiar și atunci când pot fi identificați în mod clar, sunt o chestiune de grad. Chiar dacă admirăm trăsăturile unui potențial partener de viață, cum ar fi sensibilitatea și autonomia, prea mult sau prea puțin din aceste trăsături poate deveni o problemă – cineva care este sensibil poate fi și hipersensibil, iar cineva care este autonom poate avea dificultăți în a susține o relație intimă. Desigur, este tot timpul important să ne amintim că nevoia umană de înfrumusețare, mai ales pe site-urile de întâlniri online, împreună cu inabilitatea de a fi pe deplin obiectivi atunci când ne evaluăm, conduce la descrieri inexacte ale personalității utilizatorilor de pe astfel de platforme.

Abraham Maslow



SE NAȘTE în anul 1908,
la Brooklyn, New York

SE STINGE din viață în anul 1970,
la Menlo Park, California

STUDIAZĂ la City College din New
York și la Universitatea Wisconsin

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Teoriile umaniste ale lui Abraham Maslow se aplică și în cultura de astăzi și ne oferă informații esențiale cu privire la modul în care ne străduim să fim cei mai buni și la realizările de care suntem capabili. Deși își începe cariera ca psiholog behaviorist și studiază comportamentul de atașament ca student al lui Harry Harlow, teoriile sale cele mai cunoscute nu sunt empirice prin natură, ceea ce i-a

adus foarte multe critici. Cu toate acestea, ideile sale cu privire la nevoile umane, valori și împliniri, precum și conceptul de realizare de sine aveau să formeze baza unor studii ulterioare, despre cum ne împlinim potențialul ca ființe umane.

Maslow este cunoscut, înainte de orice, pentru ceea ce el numește ierarhia nevoilor, în cadrul căreia realizarea de sine se află în vârf. Maslow a fost inspirat de mentorii săi, antropologul Ruth Benedict și psihologul gestaltist Max Wertheimer, nu pentru că aceștia ar fi studiat realizarea de sine, ci fiindcă simțea că ei înșiși sunt reprezentări umane ale realizării de sine. Pentru Maslow, cei doi erau împliniți atât din punct de vedere personal, cât și profesional, erau oameni buni și iubitori, care păreau să aibă un obiectiv mai mare decât ei înșiși. Cercetările anterioare ale lui Maslow au demonstrat că

nevoile se manifestă gradual, unele fiind mai puternice decât celelalte (dacă nu poți să respiri, nu-ți mai pasă că îți este sete; dacă mori de deshidratare, nu îți mai pasă că nu ai un adăpost). Maslow dezvoltă conceptul de nevoie, incluzând nu numai dimensiunea biologică, dar și cea socială, emoțională și psihologică. Ierarhia poate fi reprezentată ca o piramidă și, începând de jos în sus, fiecare nevoie trebuie satisfăcută pentru a putea trece la următoarea.

Nivelul de jos al piramidei îl reprezintă nevoile fiziologice, tot ceea ce ține de oxigen, somn, vitamine, evitarea durerii, precum și sexul. Următorul nivel îl reprezintă nevoile legate de siguranță – protecția, stabilitatea și poate chiar structura și ordinea. Urmează nevoile legate de iubire și de sentimentul de apartenență, printre care se numără afecțiunea și relațiile interpersonale, apartenența la o comunitate, găsirea unui partener de viață, precum și o carieră de succes. Urmează nevoile legate de stima de sine: admirația, atenția, recunoașterea, aprecierea, dar și respectul de sine, independența, libertatea, încrederea, precum și competența.

Toate nevoile menționate anterior sunt numite nevoi „deficiente” (nevoi de tip D), deoarece, dacă nu sunt împlinite, ai tendința automată de a le împlini. Cu toate acestea, odată ce le-ai satisfăcut, nu mai simți nici o motivație să mergi mai departe. De exemplu, atunci când îți potolești setea cu un pahar cu apă rece, nu mai vrei să continui să bei, odată ce nevoia a fost satisfăcută.

Maslow mai spune că oamenii pot să și regreseze pe scara nevoilor, atunci când se confruntă cu o criză (dacă o inundație amenință locuința ta, devii brusc preocupat de siguranța personală, fără să îți mai pese de prieteni). Dacă există nevoi pe care nu reușești să ți le îndeplinești pe o durată mai lungă de timp – perioade de foamete în copilărie sau chiar abuzuri – poți dezvolta o fixație pe aceea nevoie, pe toată durata vieții (concept freudian).

În vârful piramidei se află nevoile „ființei”, nevoi de tip B. Maslow identifică la nivelul acestor nevoi bunătatea, adevărul, frumusețea, veselia, vioiciunea și unitatea. Spre deosebire de nevoile de tip D, acestea nu sunt niciodată satisfăcute pe deplin, dar, pentru cei care au ajuns la acest nivel, ele continuă să motiveze. Maslow studiază biografiile unor oameni faimoși și obscuri, observând modele repetitive și caracteristici, și ajunge la concluzia că doar unul dintre 50 de oameni ajunge la nivelul realizării de sine. Oamenii care s-au realizat sunt cei care rezolvă cu adevărat probleme și sunt capabili să fie atât singuri, cât și într-o relație intimă cu cineva. Sunt autonomi și nu sunt ușor de influențat de către ceilalți sau de nevoia de a se conforma. Se acceptă pe sine și îi acceptă și pe ceilalți și au un simț al umorului care nu este folosit în mod agresiv. Pot fi spontani și nepreocupați de fabricarea unei imagini sau a unei *persona*. Potrivit lui Maslow, oamenii care sunt realizați au un simț al smereniei și al respectului; Maslow le consideră ca fiind *valori*

democratice. Pentru el, compasiunea și interesul sunt factorii care îi unește pe oameni, din perspectiva eticii. Oamenii realizați sunt creativi și privesc viața ca pe ceva ce trebuie descoperit și apreciat și, deși nu sunt perfecți, sunt pe deplin ei înșiși, fiind împăcați cu sine. Tind să fie preocupați de provocările cu care se confruntă sau de problemele pe care le rezolvă, fără să se implice foarte mult.

PERSPECTIVE

Teoriile lui Maslow, care au contribuit la asimilarea mișcării umaniste de către psihologie, au pus bazele psihologiei pozitive, care este preocupată cu studiul dezvoltării, al fericirii și împlinirii, în detrimentul componentelor patologice. Martin Seligman, unul dintre liderii mișcării umaniste, a fost direct influențat de Maslow. Studiile lui Maslow sunt apropiate de cele ale lui Viktor Frankl, deși există diferențe notabile (de exemplu, Frankl considera că sensul vieții poate fi găsit chiar și în cele mai disperate situații, în vreme ce Maslow susținea că nevoile de nivel inferior trebuie satisfăcute înainte de a atinge pragul realizării de sine).

APLICAȚII PRACTICE

Ți s-a întâmplat vreodată să simți că toate lucrurile se leagă, deși știai că acele clipe sunt trecătoare? Se poate să fi asistat la un răsărit de soare extraordinar de frumos, atunci când erai în vacanța vieții tale, sau când ai absolvit studiile, sau când

sora ta s-a vindecat de cancer. Poate că a fost un moment în care s-a întâmplat ceva mai banal – fie l-ai văzut pe tatăl tău făcând glume cu fiul tău, sau i-ai fost recunoscător unei persoane care te-a ajutat, ori, poate, ai fost copleșit de frumusețea sălbatică a unor flori de la marginea autostrăzii. Aceste *experiențe de vârf*, în terminologia lui Maslow, au o încărcătură emoțională foarte puternică (unii ar spune chiar încărcătură spirituală). Deseori, ne amintim de aceste momente care capătă formă vizuală în mintea noastră și care ne dau motive să mergem mai departe. Maslow susține că, dacă ai trăit multe astfel de momente, ești pe calea cea bună, căci te apropii de realizarea de sine.

Unii consideră că experiențele de vârf au ceva în comun cu starea de flux (*flow*), teoretizată inițial de Mihaly Csikszentmihalyi. Fluxul este ceea ce simți atunci când te afli „pe val”: ești concentrat și te simți bine și ești suficient de absorbit de sarcinile tale încât altele lucruri parcă nici nu mai contează. Ești relaxat la un nivel optim. Se prea poate să se întâmple atunci când speli farfurii, când semnezi un document important sau între cele două, însă timpul trece, iar tu te simți împlinit (vorbim despre o stare opusă aceleia în care simți nevoia să verifici constant cât e ceasul).

Evident, acestea sunt unele dintre experiențele pozitive de viață. Când a fost ultima dată când ai avut o astfel de experiență? Sau te numeri printre cei norocoși, care trăiesc în mod regulat asemenea experiențe? Desigur, nu are

legătură doar cu norocul. Oamenii care se străduiesc să se realizeze, spune Maslow, sunt mult mai susceptibili să trăiască asemenea momente. Și cine, mai exact, se realizează? Cu excepția exemplurilor istorice pe care le dă Maslow, există o persoană în viața ta pe care ai admirat-o dintotdeauna? O mătușă iubitoare, un mentor înțelept și darnic, un prieten senin, care ți-a acordat necondiționat ajutorul? Ai încercat vreodată să spui cu exactitate ce anume te inspiră la o asemenea persoană? Poate că ai încercat să îi semeni și ți-ai dat seama că este imposibil. Există o calitate care depășește orice descriere. Înțelege-re a ce îi face pe oameni să fie ceea ce sunt este mai mult o artă decât o știință.

Tocmai acești oameni pe care îi considerăm realizați sunt cei care ne pot inspira. Dar ceea ce este cu adevărat ironic este faptul că, prin însăși definiția realizării de sine, acești oameni nu sunt altceva decât ei înșiși. Imitându-i sau

transformându-ne în copia lor nu ajungem nicăieri. Maslow însuși explică faptul că acești oameni acționează în virtutea unor principii care vin din ei înșiși, fără calcule și artificii. Ce înseamnă, mai exact, să fii autentic? Care sunt lucrurile pe care le îndrăgești cel mai mult? Căutarea frumuseții, a armoniei și a adevărului prin artă, muzică sau literatură? Provocarea de a atinge noi culmi de energie și tăria de a face ca endorfina să atingă nivelul maxim? Maslow ar răspunde că trebuie să privim în noi înșine înainte de orice, și că oricare dintre aceste lucruri reprezintă un pas valid în procesul de realizare de sine, cu condiția ca pasul respectiv să fie perfect în acord cu propriile valori. Nu există o hartă pentru așa ceva. Nu există perfecțiune. Și, cel mai important, nu există produs finit – tocmai de aceea, noțiunea folosită de Maslow este *realizare de sine*, nu *realizat*.

Hans Eysenck



SE NAȘTE în anul 1916, la Berlin,
Imperiul German

SE STINGE din viață în anul 1997,
la Londra, Anglia

STUDIAZĂ la University College,
Londra

IDEEA FUNDAMENTALĂ

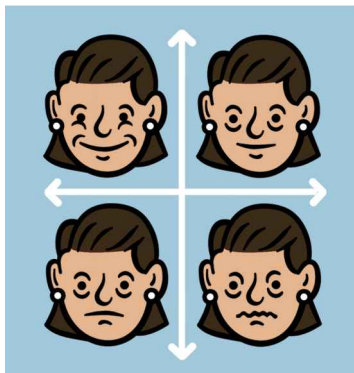
Multe au fost preocupările lui Hans Eysenck în domeniul psihologiei, iar printre scrierile sale excepționale se numără tratate despre testarea inteligenței, terapia comportamentală, fiziologie și genetică. Însă moștenirea lui cea mai importantă este cea din domeniul psihologiei personalității, unde folosea tehnici empirice și statistice precum analiza factorială, în vederea identificării anumitor

dimensiuni ale personalității care ne ajută să descriem ce ne face diferiți de ceilalți.

Analiza factorială presupune colectarea unei cantități foarte mari de informații și identificarea unor categorii eterogene – factori – pertinente din punct de vedere statistic. Procedul implică examinarea corelației dintre fiecare pereche de date, pentru a putea observa care sunt cele care funcționează împreună. Analiza factorială avea să fie o sursă populară de studiu pentru psihologii personalității și începea cu limbajul formulat pentru a desemna trăsături de personalitate. Se pot folosi liste întregi de cuvinte pentru a stabili care dintre ele se repetă în descrierea pe care i-o facem cuiva. *Manierat* și *politicos* pot fi corelate, în vreme ce *plin de afecțiune* se poate suprapune, însă exprimă și o calitate diferită, iar *bun* poate să fie undeva în mijloc.

Eysenck a avut curajul de a limita trăsăturile personalității la doar doi factori principali, despre care considera că explică cine suntem: *extraversia/introversia* și *neuroticismul*. Primul factor se bazează pe studiile lui Carl Jung, chiar dacă Eysenck a fost un critic aprig al psihanalizei. Neuroticismul implică un anumit nivel de stabilitate (sau instabilitate) emoțională. Eysenck a văzut aceste două dimensiuni ca fiind independente una față de cealaltă și pot fi înțelese ca axe care se intersectează, oferind o schemă a personalității formată din patru cadrane. Fiecare cadran are o denumire care corespunde temperamentelor identificate de Hipocrate, cu mai mult de 2 000 de ani în urmă: *melancolic* (susceptibil de depresie), *coleric* (pripit), *flegmatic* (cald și rezervat) și *sangvinic* (vesel). Desigur, în cadrul definiției lui Hipocrate, aceste tipologii de personalitate erau atribuite în mod direct nivelurilor de fluide corporale (umori) pe care le au oamenii: bila neagră, bila galbenă, flegma și sângele. Eysenck nu a aderat la această teorie, dar a recunoscut că fiziologia joacă un rol important în dezvoltarea personalității și credea că asemenea tipologii sunt genetice.

Acesta a fost preocupat de biologie, deoarece și-a dorit să exploreze în detaliu această concepție și să explice ce anume se întâmplă în corpul nostru, pentru a ne transforma în oamenii care suntem. De exemplu, Eysenck formulează ipoteza că neuroticismul este legat de sensibilitatea sistemului nervos: oamenii anxioși



(excesiv de nevrotici), spune el, au un sistem nervos hiperactiv care declanșează modul „luptă sau fugi” la cea mai mică provocare. Cu toții am simțit cum corpul nostru se pregătește de acțiune (sau paralizează de frică) în momente tensionate – pulsul crește, respirația se accelerează, iar părul se zburlește.

Teoria introversiei dezvoltată de Eysenck merge dincolo de Jung și chiar de biologie. Potrivit lui Eysenck, această dimensiune implică sistemele de excitație și inhibiție, precum și ceea ce facem pentru a negocia echilibrul dintre aceste două limite ale spectrului. Pentru el, excitația semnifică o stare de alertă crescută, în timpul căreia creierul funcționează la maximum. Inhibiția este opusul, creierul încearcă să se calmeze prin blocarea stimulilor sau chiar prin adormire. Eysenck spunea că, cu cât este mai extravertită o persoană, cu atât mai puternice sunt procesele sale inhibitorii.

Pare contrainuitivă teoria lui Eysenck, dacă ne gândim că inhibiția ar ține mai degrabă de un comportament inhibat – prea timid pentru a vorbi cu oamenii sau prea anxios pentru a se exprima. Dar să ne amintim că aveam de-a face cu inhibiția fiziologică, nu cu cea comportamentală. Eysenck se referă la modul în care corpurile noastre inhibă excitația; prin urmare, cu cât este mai pronunțată inhibiția, cu atât este mai puternică abilitatea de a ne feri de anxietate și, în consecință, cu atât este mai mare abilitatea de a ne racorda la lumea exterioară (asemenea unui extravertit) fără a ne retrage în sine (așa cum o fac introvertiții).

Teoria lui mai specifică faptul că așa se explică diferențele dintre introvertiți și extravertiți: nu numai la nivelul modului în care reacționează la ceilalți indivizi, ci și la nivelul de reacție față de mediul exterior. Extravertiții tind să reacționeze în prezența unui zgomot de fundal, fără a deveni hiperstimulați, preferând chiar zgomotul alb. Funcționează mai bine sub influența cafeinei decât o fac introvertiții și se simt bucuroși să fie bombardați cu o cantitate considerabilă de informații atunci când iau decizii. Acest lucru se întâmplă pentru că este mai greu să își suprasolicite sistemul nervos și au un nivel mult mai ridicat de atins, înainte de a deveni supraexcitați.

Teoriile trăsăturilor personalității nu duc lipsă de critici, iar întrebarea cu privire la influența contextului situațional asupra personalității este una care persistă și astăzi (și pune în evidență

diferențele dintre psihologia personalității și psihologia socială). Mai mult de atât, noțiunea potrivit căreia factorii genetici cauzează aceste diferențe nu mai este foarte sigură astăzi. Preocuparea lui Eysenck pentru genetică l-a condus spre concluzia controversată potrivit căreia diferențele rasiale la nivelul inteligenței sunt moștenite. Cu toate acestea, folosirea tehnicilor statistice și fiziologice pentru a valida diferențele între personalități a reprezentat un pas uriaș în domeniu.

După o perioadă în care Eysenck a studiat în amănunt doar cei doi factori ai personalității, avea să realizeze faptul că există eșantioane de oameni care nu se pot încadra în cele două tipologii. Prin urmare, el începe să colecteze informații de la oamenii internați în sanatorii psihiatrice. Acest studiu îl conduce spre concluzia că există și tipologia *psihoticilor*, care implică atribute agresive, impulsive și antisociale. (Acest lucru nu trebuie confundat cu definiția modernă a psihozei, care se referă mai mult la experiențe halucinatorii și deliruri.)

PERSPECTIVE

Studiile despre personalitate, pe care le-a efectuat Eysenck, aveau să pună bazele unor viitoare explorări ale relației dintre fiziologie și comportament, și ale teoriilor trăsăturilor personalității. El a avut un rol fundamental în susținerea importanței influenței geneticii asupra personalității, dar și a importanței

evaluărilor psihologice. Eysenck a pus laolaltă și teorii, și controverse, cum ar fi ideea potrivit căreia alinierea planetelor la naștere poate afecta personalitatea și noțiunea că dezvoltarea cancerului la fumători este mai puțin legată de țigări decât de interacțiunea dintre fumat și personalitatea și elementele care țin de constituția individului.

APLICAȚII PRACTICE

Când te gândești la prietenii tăi și la cei dragi, îți poți face o idee despre cum i-ai evalua în termenii introversiei și ai extraversionii, dar și ai echilibrului și dezechilibrului emoțional. Oricât de simpliste și reducționiste ar putea părea aceste tipologii, dacă le combini pentru a elabora cadranele definite de Eysenck, ai putea fi surprins de câte caracteristici cuprind.

Personalitatea melancolică – nivel crescut de instabilitate și introversie – poate fi văzută drept tăcută, pesimistă, rigidă și capricioasă. Cu siguranță, cunoaștem cu toții astfel de oameni. Unii dintre ei, deși au probleme, sunt foarte talentați: artiști, scriitori damnați, cântăreți care au traversat tot timpul perioade întunecate. Ei sunt pierduți în propriile gânduri, dar viața printre gânduri nu este nici pe departe o experiență liniștitoare. Lucrurile sunt furtunoase acolo. Se prea poate ca acești oameni să se retragă și să se exileze și mai mult în ei înșiși, ceea ce poate duce la un stres și mai mare și la căutarea unor modalități de a se exprima pe sine, pentru a se liniști.

Acum, haide să vizualizăm personalitatea colerică: extravertită și intens instabilă. În acest caz, stresul specific melancolicilor devine exteriorizat. Poate cunoști pe cineva, un adult, care este susceptibil să aibă ieșiri nervoase, este furios și cu trăiri cronice intense. Este nevoie de un singur stimul din partea cuiva, iar colericul explodează în ieșiri furioase. Colericii suferă de furie cronică, chiar pornesc „certuri” online atunci când cineva nu este de acord cu viziunea lor legată de politică. Asemenea personalităților melancolice, colericii sunt și ei instabili – furtuna din ei clocotește – însă sunt mult mai orientați spre exterior. Sunt extravertiți, nu în sensul de fermecători și populari, ci în sensul de a fi concentrați spre exterior.

Personalitățile flegmatice – intens introvertite, dar foarte puțin instabile – nu au ieșirile colericilor, dar nici nu sunt prea apreciate. Flegmaticii sunt interiorizați și nu sunt motivați de izbucniri de emoție, sunt tăcuți și la locul lor. Eysenck nu îi aprecia prea mult pe flegmatici (sanguinicii erau preferații lui), întrucât îi descria ca fiind leneși și pasivi. Cunoaștem cu toții asemenea oameni, foarte plăcuți, dar care nu ies prea mult în evidență. Se mișcă încet prin viață, pentru că emoțiile lor nu oscilează.

În sfârșit, personalitatea sanguinică – excesiv de extrovertită și stabilă – se simte confortabil cu ea însăși și nu are ieșiri nervoase. Sunt deseori optimiști și expansivi, dar se mențin pe linia de plutire, fiind interesați de lumea

din jur. Dacă ai întâlnit oameni de acest fel, ai observat că agendele lor sociale sunt pline, în mare parte pentru că alți oameni vor să fie în jurul lor.

Deși cunoaștem cu toții oameni care se încadrează în acest profil, este important să ne amintim că Eysenck recunoaște natura dimensională a trăsăturilor reprezentate în cadranul său; el schițează aceste patru tipologii de personalitate într-un sistem de axe xOy; prin urmare, tipologiile se întrepătrund, și este posibil ca o persoană să se afle oriunde între cele

patru cadrane. Recent, s-a înregistrat un interes crescut cu privire la criticile negative pe care le primesc introvertiții. Este adevărat că, în cadrul acestor grupuri, Eysenck pare să asocieze introversia cu calitățile mai puțin sănătoase, probabil din cauza asocierii cu aspectele fiziologice ale nevoii de a fi în acord cu lumea. Deși astăzi avem tendința de a considera introversia într-o lumină mai favorabilă, tipologiile formulate de Eysenck și temelia acestora reprezintă un punct de plecare în studiul a ceea ce ne face să reacționăm.

Psihologia socială

In timp ce psihologia personalității este preocupată de diferențele individuale dintre comportamentele pe care le manifestăm într-o situație anume (Jake este rigid și susceptibil la furie, fie că e vorba despre relația cu copiii săi sau de o comandă la restaurant; Kaylee este conflictual-evitant și indiferent de situație), psihologia socială se concentrează pe ceea ce este comun la nivelul comportamentelor noastre, într-o situație specifică. De ce oamenii se comportă diferit în timpul unei revolte, față de atunci când sunt pe cont propriu? Ce anume dintr-un grup ne face să ne dorim să ne conformăm? Cum ajung oamenii la putere, deși sunt cruzi și acționează împotriva intereselor celor care îi susțin? De ce sunt atât de fascinante videoclipurile cu păcăleli de tipul *Camera ascunsă*

sau *Punk'd* și ce anume ne spune acest lucru despre comportamentul uman?

Psihologii sociali nu analizează doar interacțiunile cu ceilalți, ci și alte modalități de comunicare cu mediul, care ne modelează comportamentul. Experimentele lor sunt microcosmuri fascinante ale comportamentului uman, folosind în secret actori care se comportă ca și cum ar fi parte dintr-un experiment, când, în realitate, ei sunt cei care conduc acțiunea. Psihologii sociali se concentrează deseori pe comportamentele observabile și trag concluzii despre posibilele motivații ale acestor comportamente. Unii psihologi, printre care se numără și cei pe care îi vom prezenta aici, combină alte domenii ale psihologiei – cogniția, emoția și personalitatea – pentru a-și dezvolta teoriile.

Kurt Lewin



SE NAȘTE în anul 1890, la Mogilno,
Prusia, Imperiul German

SE STINGE din viață în anul 1947,
la Newtonville, Massachusetts

STUDIAZĂ la Universitatea
din Berlin

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Kurt Lewin este deseori considerat inițiatorul psihologiei sociale. Fin observator al oamenilor și al culturii, Lewin sugerează că interacțiunea dintre natură și educație definește ceea ce suntem, nicidecum influența individuală a acestora. Unii oameni cred cu tărie că destinul nostru este scris în genele biologice sau că experiențele din copilărie îl modelează pe om. Dar haide

să ne gândim puțin – natura nu poate exista fără educație. Destinul genetic nu se poate manifesta fără mediul care să îl susțină. Dacă ai gena ochilor câprui, însă mama ta a suferit o infecție în timp ce era gravidă cu tine, iar această infecție ți-a afectat dezvoltarea ochilor, atunci genele culorii ochilor nu mai au nici o importanță.

Prăpastia dintre genetică și factorii de mediu nu este singura pe care Lewin a astupat-o. El și-a dorit să aducă precizia științifică în comportamentele cotidiene. Lucrurile banale ale vieții de zi cu zi erau complet ignorate de teoreticienii din timpurile lui Lewin, însă acesta a descoperit indicii profunde în rutina zilnică. Aceste indicii i-au permis să înțeleagă mai bine ce înseamnă să fii om, motiv pentru care le-a inclus în studiile sale amănunțite. Comportamentele de zi cu

zi pot fi evaluate, studiate și, eventual, înțelese – aceasta este ideea care stă la baza psihologiei sociale. Ideea potrivit căreia știința poate studia comportamentul cotidian avea să fie o gură de aer proaspăt într-un domeniu mult prea preocupat de întrebările sofisticate.

Potrivit teoriei câmpului, dezvoltată de Lewin, oamenii reacționează în mod constant la nivelul contexturilor interior și al mediului în care se dezvoltă. Lewin explică lucrurile astfel: orice eveniment psihologic depinde atât de starea individului implicat, cât și de mediu, cu toate că importanța fiecărui factor este diferită în ambele cazuri. Deși poate părea inexactă, această idee prezintă o frumoasă conceptualizare a modului în care principiile psihologice ale personalității și psihologia socială lucrează în tandem. Anumite forțe sociale și situații sunt atât de puternice încât anulează factorii de personalitate (un mare câștig pentru psihologii sociali). În schimb, alte forțe nu exercită suficientă influență încât să depășească diferența notabilă dintre noi (un triumf pentru psihologii personalității).

Ecuția lui Lewin este o teorie în virtutea căreia comportamentul prezintă o funcție a caracteristicilor pe care le deține o persoană și a modului în care aceste caracteristici reacționează la mediu. Lewin folosește și noțiunea de spațiu al vieții pentru a descrie suma influențelor care acționează asupra unei persoane în orice moment. Însă și influențele individuale – amintirile,

dorințele, senzațiile etc. – sunt numite *circumstanțe psihologice*. Lewin susține că, pe măsură ce îmbătrânim, spațiul vieții noastre crește în dimensiuni, nu numai pentru că adăugăm noi experiențe, ci și amintirile acelor experiențe. Acestea ne pot influența foarte mult pe viitor.

Lewin a dezvoltat și o teorie a conflictelor, care implică trei tipologii specifice:

- » în cadrul unui conflict *abordare-abordare*, încercăm să luăm o decizie cu privire la două obiective dezirabile;
- » un conflict *abordare-evitare* implică un singur obiectiv, dar este unul care ne atrage și ne dezgustă în mod simultan;
- » în cadrul unui conflict *evitare-evitare*, trebuie să alegem între două opțiuni care ne par respingătoare.

Ceea ce a teoretizat Lewin este faptul că, pe măsură ce ne apropiem de un obiectiv individual sau de o alegere care ne aparține, devenim din ce în ce mai atrași sau mai dezgustați. Conflictul *abordare-abordare* este inerent instabil, pentru că ne face să acționăm mai impulsiv, deoarece, pe măsură ce ne apropiem de unul dintre obiective, devenim din ce în ce mai atrași de el. Așadar, întrucât este un scop dezirabil, îl alegem. Celelalte două conflicte sunt mult mai stabile, pentru că ne permit să fim indecisi pe termen mai lung, pe măsură ce ne apropiem sau ne îndepărtăm de dezgust sau de atracție (*abordare-evitare*) sau de două opțiuni dezgustătoare (*evitare-evitare*).

Lewin analizează lucrurile dincolo de conflictul individual, pentru a putea studia conflictul și coeziunea la nivelul grupurilor. Termenul de *dezvoltare organizațională* pare un cuvânt la modă al teoriilor de la sfârșitul secolului XX – apare peste tot, de la tabla de scris de la școală până la conferințele academice –, dar, la începutul secolului XX, Lewin dezvoltă deja teorii în acest domeniu. El identifică trei tipuri diferite de mediu de muncă, sau de cultură organizațională :

- » într-o cultură organizațională de tip *democrat*, toți membrii organizației se simt participanți activi, și nu există diferențe semnificative la nivel de statut al liderilor și non-liderilor; această cultură este asociată creativității și performanței, fiind superioară celorlalte două tipuri;
- » o cultură organizațională de tip *autocrat* dispune de lideri rigizi; angajații se simt mai puțin implicați în procesele organizaționale și sunt mult mai predispuși la revoltă decât în cadrul celorlalte două tipologii;
- » într-o cultură organizațională de tip *laissez-faire*, limitele organizaționale sunt mai puțin clare decât în cadrul celorlalte două tipuri de culturi; muncitorii sunt mai puțin uniți între ei, iar munca depusă e mai puțin coerentă.

Interesant este faptul că Lewin dezvoltă aceste trei tipologii pornind de la studii aplicate pe copii în vârstă de 10 ani – ne duce cu gândul la *Împăratul muștelor*, nu-i așa?

PERSPECTIVE

Prin stabilirea unui cadru explicativ pentru modul în care forțele sociale influențează comportamentul, Lewin pune bazele unui domeniu de cercetare complet nou. Contribuțiile sale în psihologia socială aveau să-i influențeze pe Leon Festinger (fost student al său), care a dezvoltat teoria comparației sociale și conceptul de disonanță cognitivă. Una dintre studentele lui Lewin, Bluma Zeigarnik, avea să descopere pentru prima dată faptul că tindem să ne amintim sarcini neterminate cu mai multă precizie și pe o durată mai mare de timp decât ne amintim de cele terminate (*efectul Zeigarnik*).

APLICAȚII PRACTICE

Pe măsură ce îmbătrânești, începi să ai sentimentul ciudat că ziua ta de naștere se apropie mai repede, cu fiecare an care trece. Conceptul de spațiu al vieții, dezvoltat de Lewin, explică această senzație. Când îmbătrânești, crește și spațiul tău de viață; continui să adaugi experiențe, amintiri și să-ți dezvolti realitatea mentală și emoțională. Totuși, timpul rămâne neschimbat (365 de zile, 366 în cazul unui an bisect) – așadar, procentul din viață care este reprezentat de anul ce a trecut de la ultima zi de naștere devine din ce în ce mai mic pe măsură ce timpul trece. La vârsta de cinci ani, anul care a trecut reprezintă 20% din viața ta. La 25 de ani, reprezintă 4% din viața ta, iar la 90 de ani, reprezintă mai puțin

de 1%. De aceea ți se pare că timpul trece mai repede, de la o zi de naștere la alta.

Ideile lui Lewin, cu privire la conflictele interne (care au fost formulate inițial la începutul secolului XX), rezonază chiar și astăzi. Ce stațiune din Caraibe vei alege în vacanță – cea cu bar la piscină, restaurant select, hamacuri din belșug, frigărui din fructe exotice în fiecare cocktail sau pe cealaltă, care are aceleași caracteristici? (Conflict

abordare-abordare.) Să ieși dintr-o relație abuzivă din punct de vedere emoțional și să alegi libertatea și sănătatea psihică? Sau să rămâi blocat în această relație, ca să nu ai de-a face cu reacțiile partenerului, ca să eviți complicațiile de a te muta și de a rezolva partajul, cu riscul de a suferi? (Conflict abordare-evitare.) Când șeful te pune să alegi între o micșorare de salariu sau 10 ore suplimentare săptămânale, ce alegi? (Conflict evitare-evitare.)

LeonFestinger



SE NAȘTE în anul 1919, la New York

SE STINGE din viață în anul 1989,
la New York

STUDIAZĂ la City College din
New York și la Universitatea
din Iowa

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Leon Festinger este unul dintre eminenții psihologi ai timpurilor moderne. Acesta a contribuit la formularea unor teorii de psihologie socială, care au devenit stâlpi acestui domeniu de cercetare. Festinger a fost și un om cu un centru de interese foarte complex, mai ales că a studiat și percepția vizuală, istoria și chiar arheologia, domenii care, potrivit lui, se referă și la psihologie.

Cea mai importantă teorie a lui Festinger – disonanța cognitivă – susține că atunci când avem două gânduri concomitente și incompatibile, facem tot ce ne stă în putință pentru a minimiza discrepanța, prin ajustarea acestora. Ne deranjează disconfortul pe care ni-l produce incompatibilitatea, prin urmare, suntem motivați să îl eliminăm, chiar dacă trebuie să schimbăm lucrurile în care credem. Aceste gânduri implică atitudini, observații și chiar cunoașterea faptului că suntem angajați în anumite comportamente. Atunci când creierul sesizează discrepanțele, începem să ne simțim neplăcut. Așadar, căutăm o cale pentru a face ca discrepanța să dispară.

Experimentele conduse de Festinger au arătat că asemenea modificări la nivelul atitudinilor sunt mult mai susceptibile să se manifeste atunci când simțim

că avem puterea de a ne alege acțiunile și atunci când suntem capabili să prevedem consecințele. Suntem mult mai dispuși să acceptăm responsabilitatea pentru comportamentul nostru atunci când nu ne gândim că cineva ne forțează; așa-dar, acceptând această responsabilitate, putem resimți disconfortul disonanței cognitive atunci când se dovedește că avem un comportament lipsit de sens, așa că ne forțăm să îi acordăm unul.

Conceptul de disonanță cognitivă se aplică și situațiilor în care trebuie să alegem între două opțiuni. Vrem să ne convingem că alegerile luate sunt cele corecte și, prin urmare, mărim numărul de opțiuni pe care le considerăm atractive, reducând importanța alegerilor respinse, fără a le mai considera atractive. De fapt, studiile demonstrează acest model la nivelul comportamentului la vot – îl apreciem mai mult pe candidatul pentru care votăm după ce am votat. Acest lucru se explică prin faptul că dorim să ne justificăm deciziile, pentru a ști că atitudinile noastre și comportamentele sunt în armonie și pentru a evita disconfortul ideii că am fi putut alege pe altcineva.

Un alt domeniu de studiu în care a activat Festinger și care avea să facă multă vâlvă, este teoria comparației sociale. Această teorie spune că trebuie să încercăm să ne evaluăm constant caracteristicile individuale, în comparație cu ale celorlalți, pentru a ne da seama la ce nivel ne situăm, în termenii valorilor și ai abilităților. Cu cât ne identificăm mai mult cu anumiți oameni, cu atât



mai mult ne preocupă cum ne evaluăm în raport cu ei. Această tendință ne ajută să ne susținem opiniile: „Ea crede acest lucru, și cum e mai drăguță decât mine, și eu cred acest lucru“. Sau ne poate face să alegem opinia complet opusă: „Nu pot să o sufăr! Dacă ea îl sprijină pe acel candidat, cu siguranță eu nu o voi face“. Uneori, ajută scopului nostru să ne definim abilitățile: „Toată lumea pare să-și dea duhul după ce urcă aceste trepte; prin comparație, eu chiar sunt în formă bună!“ Ne putem simți nesiguri sau confuzi atunci când suntem singuri cu gândurile și acțiunile noastre, dar atunci când le justificăm sau le validăm prin comparație cu ceilalți, ne simțim mult mai bine și ne convingem că dispunem de o autoevaluare mult mai precisă.

Festinger a fost și primul care a tras concluzia că proximitatea joacă un rol important în dezvoltarea unei prietenii, iar familiaritatea și interacțiunile banale care provin din simplul fapt de a fi lângă cineva pot conta mai mult decât mulți alți factori care ne ajută să dezvoltăm o prietenie. Uneori, suntem norocoși. Colegii și cei cu care locuim sunt oameni buni. Dar dacă proximitatea ne-a atras într-o prietenie care se dovedește a nu fi cea mai bună alegere, atunci puterea proximității este mai puțin benignă.

PERSPECTIVE

Conceptul de disonanță cognitivă a generat multe studii cu privire la interacțiunea dintre atitudine și comportament. Teoriile lui Festinger i-au influențat în mod direct pe psihologii care studiază procesul decizional. Printre ei, se numără renumiții psihologi Elliot Aronson și Stanley Schachter (acesta din urmă a studiat modul în care excitația fiziologică ne poate face să căutăm o explicație care determină modul în care ne clasificăm emoțiile).

APLICAȚII PRACTICE

Să spunem că ți-ai petrecut noaptea stând la coadă pentru a cumpăra bilete la premiera unui film mult așteptat. Odată intrat în sala de cinema, te așezi pe scaun, cu punga de popcorn în mână. Dar, pe măsură ce întriga filmului avansează,

începi să observi că efectele speciale, dialogul și acțiunea nu sunt nici pe departe interesante. Începi să înțelegi că ai ales, din voință proprie, să faci sacrificii importante, doar pentru a ajunge să vezi, în schimb, un film foarte prost. Disonanța cognitivă lovește. Ce te faci? Leon Festinger ar spune că vei încerca să aplanezi disonanța făcând tot ce îți stă în putință. Nu poți schimba faptul că ți-ai petrecut noaptea stând la coadă, dar poți schimba modul în care vezi filmul. „Am stat treaz toată noaptea”, îți spui, „așa că se prea poate să fiu doar obosit. Filmul nu e rău, ba chiar e foarte interesant”.

Însă mai fascinant este un fenomen cultural pe care Festinger l-a studiat metodic – cultul apocalipsei. În vederea publicării volumului *When Prophecy Fails* [Când profețiile eșuează – 1956], scris în colaborare cu Henry W. Riecken, Festinger se infiltrează în secta Căutătorilor, un grup condus de Marian Keech, o casnică din Chicago. Femeia ar fi prezis o inundație teribilă care avea să aducă sfârșitul lumii pe data de 21 decembrie 1954, dar nu înainte ca ea și adepții ei să fie salvați de o furtună zburătoare și duși pe planeta Clarion. Festinger a stat alături de Căutători așteptând fatidica zi a sfârșitului lumii. Evident, nu se întâmplă nimic, iar Keech anunță că Pământul a fost cruțat. Majoritatea adepților, în loc să renunțe, își reafirmă credința și încep să facă și mai abilit prozelitism – exemplu clar de disonanță cognitivă în acțiune.

Stanley Milgram



SE NAȘTE în anul 1933, la New York

SE STINGE din viață în anul 1984,
la New York

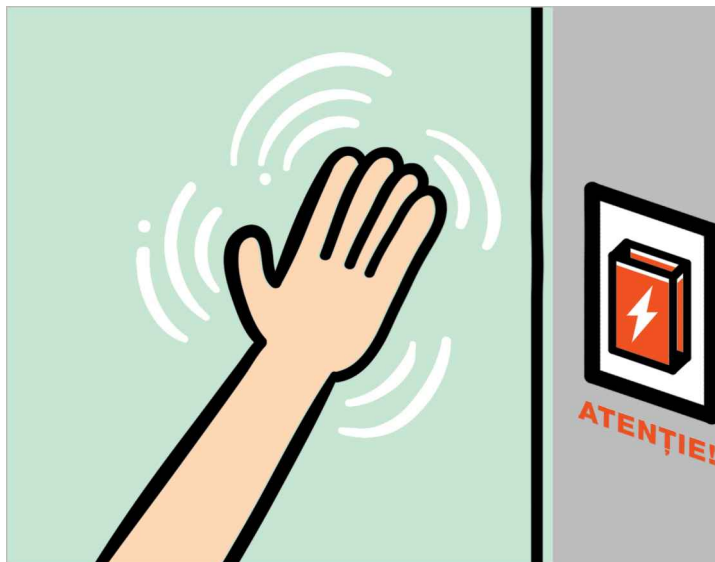
STUDIAZĂ la Queens College
și la Universitatea Harvard

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Contribuțiile lui Stanley Milgram în cadrul psihologiei sociale cuprind nenumărate domenii. Prima sa contribuție, deși nu este la fel de cunoscută ca studiile sale despre obediență și autoritate, implică relațiile dintre oameni. Într-un studiu notabil, Milgram a trimis 160 de pachete la locuitori din Nebraska și le-a cerut tuturor să trimită pachetul unui străin din Boston, la o adresă necunoscută. Pentru a finaliza această

sarcină, celor care primiseră pachetele li se permitea să folosească doar intermediari pe care îi cunoșteau, dar despre care credeau că îi vor duce cu un pas mai aproape de distribuirea pachetelor la destinatari. În mod remarcabil, multe dintre pachete ajung la destinatarii din Boston, cu ajutorul a doar câțiva intermediari. Numărul mediu de intermediari era 5,5. În acest fel se naște noțiunea de șase grade de separare.

Cu toate acestea, cele mai importante studii ale lui Milgram implică obediența și autoritatea. Interesul său cu privire la acest subiect s-a născut din întrebările fără răspuns care au urmat exterminării a peste 11 milioane de oameni în lagărele naziste, inclusiv a șase milioane de evrei. Ce anume îl determină pe un om „normal”, „sănătos și moral să-i anihileze pe alți oameni?



Ce înseamnă cu adevărat „a urma ordinelor” și până unde poate merge această explicație a unui comportament violent și maladiv? Procesul lui Adolf Eichmann, care a controlat uciderea a milioane de evrei în camerele de gazare, avea să fie publicat peste tot prin lume, începând cu anul 1961. Acest proces a reprezentat un catalizator pentru cele mai cunoscute experimente ale lui Milgram, care au demonstrat că până și oamenii obișnuiți le pot face rău unor oameni pe care nici nu îi cunosc, mai ales când o figură aparent legitimă le spune să facă acest lucru.

Milgram considera că în toate culturile lumii există un raport strâns între

obediență și autoritate, până la nivelul în care oamenii pot încep să se simtă agenți ce acționează în numele dorințelor celorlalți, și că sentimentul responsabilității dispare. Tot Milgram a pus în lumină rolul distanței psihologice dintre acțiuni și consecințe. Cu cât oamenii sunt mai distanți emoțional de consecințele comportamentului, cu atât simt mai mult că sunt doar niște rotițe în cadrul unei mașinării, îndeplinind acțiuni cu care pot sau nu să fie de acord.

Dar de ce oamenii ar face lucruri cu care nu sunt de acord, în special când acest lucru implică rănirea celorlalți? Milgram susține că este mult mai

EXPERIMENT În anul 1961, Stanley Milgram predă la Universitatea Yale. Acesta publică un anunț într-un ziar, în care le oferă 4,5 dolari locuitorilor din Connecticut care acceptă să participe la un experiment. Respondenților li se spune că vor fi implicați într-un studiu care explorează relația dintre pedeapsă și învățare.

În această serie de experimente, participanții (care, pe vremuri, se numeau subiecți – un termen care are conotații negative în ziua de astăzi) erau bărbați și participau în perechi, deși unul dintre cei doi bărbați era un complice (mai exact, un actor care se dă drept participant, dar făcea parte din echipa experimentului). Participanții și complicitățile primesc rolurile de profesor și elev, însă distribuirea acestora era astfel organizată încât participanții să primească tot timpul rolul de profesor. Complicitățile juca rolul unui bărbat de vârstă medie, blajin. În timp ce profesorul privea, un membru din echipa de studiu îl lega pe elev de scaun și îi prindea electrozi de încheieturi.

Într-una dintre versiunile experimentului, experimentatorul îl duce pe profesor într-o altă sală, acolo unde îl poate vedea pe elev și poate vorbi cu acesta prin intermediul unei portavoce. Experimentatorul îi arată profesorului un generator de șocuri electrice, cu 30 de butoane. Fiecare buton corespunde unui spectru de intensitate (de la 15 la 450 de volți), iar fiecare dintre ele este denumit astfel: (1) șoc slab la început, (2) șoc foarte puternic la 135 de volți, (3) șoc intens, (4) șoc extrem, (5) șoc periculos și, în cele din urmă, cel mai amenințător, (6) XXX – valori mari ale tensiunii. Desigur, generatorul de șocuri era unul fals, dar profesorul nu știa acest lucru. Experimentatorul aplica un șoc de 45 de volți profesorului, pentru ca acesta să simtă ce simt și elevii. Era doar nivelul trei de intensitate, dar era în mod clar neplăcut.

În continuare, experimentatorul îi solicită profesorului să prezinte elevului o listă cu perechi de cuvinte. Elevul trebuia să rețină asocierile corecte. Profesorul îl testa apoi pe elev, iar când acesta dădea un răspuns incorect, profesorul trebuia să-i aplice un șoc apăsând unul dintre butoane. Cu fiecare nouă greșală, tensiunea trebuia crescută cu 15 volți.



Existau voci înregistrate în prealabil, care erau difuzate în timp real, ca răspuns al elevului la șocul electric administrat. Atunci când șocurile administrate ating 120 volți, vocile preînregistrate sunt difuzate, mesajul fiind clar unul de durere intensă. La 150 de volți, vocile solicită întreruperea experimentului. La 300 de volți, vocile afirmă că refuză să mai răspundă, iar șocurile următoare sunt administrate în liniște. Dacă la început profesorul este ezitant, experimentatorul îi cere să continue, folosind o serie de imperative a căror intensitate crește de la „Te rog, continuă!” la „Nu ai altă opțiune, trebuie să continui!” Dacă profesorul refuza de patru ori, experimentul se încheia.

Aproximativ 65% dintre profesori au ascultat ordinele experimentatorului până la finalizarea experimentului, chiar și atunci când elevul anunța la început că suferă de o problemă la inimă. Rezultatele variază în funcție de condiții. De exemplu, atunci când experimentatorul nu este un om în vârstă, îmbrăcat în halat alb, ci o persoană mai tânără, puțini sunt cei care ascultă. Și mai puțină obediență se înregistrează atunci când profesorul îl vede pe elev.

Este interesant de observat faptul că aplicarea traumelor psihologice – mulți profesori și-au exprimat neplăcerea atât în timpul experimentului, cât și după, crezând că au rănit pe cineva – a generat multe controverse etice cu privire la experimentul în sine. Un asemenea experiment nu ar mai putea avea loc astăzi în instituțiile academice. Nu este vorba doar despre criticele etice care au fost formulate, ci și despre critici metodologice. Anumiți cercetători susțin că unii dintre participanți și-au dat seama că scenariul era regizat.

ușor să ne facem că plouă. Încercăm tot ce ne stă în putință pentru a ne face că nu vedem realitatea fizică și emoțională a persoanei pe care o rănim.

De fapt, în mintea noastră, victima este obiectificată, depersonalizată, iar noi, de asemenea, încetăm să mai fim ființe care gândesc și simt, devenind

agenți care trebuie să ducă la bun sfârșit o sarcină. Acest fenomen se numește dezumanizare, iar Milgram demonstrează cât de departe putem merge în a-i răni pe ceilalți. Iar dacă cineva care vrea ca noi să îi rănim pe alții vine cu argumente raționale care să susțină un asemenea comportament, ne dăm seama că suntem

mult mai dispuși să ne justificăm acțiunile. Tot el pune în evidență o pantă foarte alunecoasă – dacă primim și recompense atunci când îi rănim pe ceilalți, intensitatea acțiunilor noastre crește progresiv.

Teoriile lui Milgram exemplifică doctrina psihologiei sociale – faptul că situațiile cu care ne confruntăm pot determina modul în care ne comportăm și chiar ne fac să ne comportăm cu totul altfel decât am face-o în mod normal. Descoperirile lui sunt foarte neliniștitoare. Totuși, întrebându-se care sunt limitele a cât de departe pot merge ființele umane, Milgram analizează forța autorității și a capacității acesteia de ne face să o ascultăm, precum și modul în care oamenii pot înfrunta aceste forțe.

PERSPECTIVE

Cercetările lui Stanley Milgram aveau să genereze decenii de studii despre forța cu care acționează factorii sociali și situaționali atunci când vine vorba despre lucrurile îngrozitoare pe care le fac oamenii. Descoperirile sale l-au inspirat pe Philip Zimbardo, responsabil cu Experimentul Stanford. Problemele etice ridicate de cercetările lui Milgram au dus la o regularizare strictă a cercetărilor psihologice și la o preocupare sporită pentru siguranța participanților.

APLICAȚII PRACTICE

Un episod sinistru din serialul de televiziune *Zona crepusculară*, difuzat în anul

1986, ilustrează foarte bine ușurința cu care îi putem răni pe oamenii pe care nu îi cunoaștem și nu îi putem vedea. Acest episod, intitulat „Button, Button”, bazat pe povestirea cu același nume scrisă de Richard Matheson, relatează povestea unui cuplu care se confruntă cu probleme financiare complicate. Ei primesc vizita unui străin misterios, domnul Steward, care aduce cu el o cutie. Acesta le spune gazdelor că dacă apasă butonul de pe cutie vor primi 200 000 de dolari, însă vor fi responsabili de moartea unui om pe care nu îl cunosc. Soțul respinge ideea, dar femeia nu rezistă tentației și își face curaj, spunându-și că e vorba despre un om în vârstă, care oricum urmează să moară. Prin urmare, femeia apasă butonul. A doua zi, domnul Steward revine și le dă banii. Atunci când femeia întreabă ce se va întâmpla cu acea cutie, acesta îi spune că va fi reprogramată și că va fi oferită unei persoane pe care ei nu o cunosc. Steward o privește în ochi pentru a o face să înțeleagă consecințele gestului ei.

Sau, haide să luăm exemplul serialului *Breaking Bad*. Unul dintre aspectele cele mai neliniștitoare ale acestui serial este prezentarea modului în care un simplu profesor de chimie, Walter White, se transformă într-un rege al drogurilor, complet lipsit de suflet. Începe prin a vinde metamfetamină, pentru a asigura stabilitatea financiară a familiei sale, după ce află că va muri de cancer la plămâni. Pe măsură ce afacerea progresează, iar White câștigă bani și putere și asigură stabilitatea familiei, acesta se îndepărtează

din ce în ce mai mult de omul moral de la începutul serialului. Construiește un imperiu în ani de zile, dar, cu fiecare pas cumplit pe care îl face, ceilalți pași devin din ce în ce mai ușori și mai puțin șocați.

Nici unul dintre noi nu am crede că am fi capabili vreodată să facem rău unei persoane care urlă de durere și să o torturăm, doar pentru că nu a îndeplinit o sarcină în mod corespunzător. Așa cum majoritatea americanilor se consideră șoferi mai buni decât media – când, din punct de vedere matematic, nu are cum să se întâmple așa – cei mai mulți dintre noi nu se îndoiesc de sine atunci când vine vorba de soliditatea valorilor noastre morale și de abilitatea de a rezista la ordinul de a-i face rău cuiva. Superioritatea iluzorie care ne caracterizează ne face să ne judecăm cu mai multă îngăduință decât o facem în cazul celorlalți și să ne vedem mult mai buni decât ei.

Cu toate acestea, experimentele lui Milgram au arătat că cei mai mulți oameni, în anumite condiții, vor

acționa complet diferit de ceea ce cred că este bine. Aceasta este regula, nu excepția. Dar, deși această realitate ne ține treji noaptea, este mult mai bine să aprofundăm problema și să înțelegem de ce se întâmplă așa. După cum a arătat Milgram, cu cât ne distanțăm mai mult de suferința pe care o cauzează comportamentul nostru, cu atât mai puțin preocupați vom fi de ea.

Să presupunem că iubești câinii. Cineva de pe stradă vine și îți spune că sunt mii de câini în adăposturi și te întreabă dacă vrei să adopți unul. Cel mai probabil vei răspunde „Nu” și vei merge mai departe. Cu toate acestea, este mult mai dificil să răspunzi la fel unui câine vagabond care te privește în ochi și îți cere să îl adopți. Cei care lucrează în organizații caritabile știu că, dacă ți-ar arăta efectele pe care le-ar avea donația ta către o cauză nobilă, ar avea mai multe șanse să se bucure de compasiunea și de empatia ta, iar motivația ta de a face ceea ce este corect va prima.

David Rosenhan



SE NAȘTE în anul 1929,
la New Jersey

SE STINGE din viață în anul 2012,
la Palo Alto, California

STUDIAZĂ la Yeshiva College
și la Universitatea Columbia

IDEEA FUNDAMENTALĂ

David Rosenhan, prin intermediul unui experiment provocator și controversat – ale cărui rezultate au fost publicate în revista *Science*, în anul 1973, sub titlul „Despre cum să nu fii nebun în locuri nebune” –, avea să spargă bula de perfecțiune care învăluia tratamentul psihiatric. Acesta trimite niște oameni sănătoși (participanți la experiment) din punct de vedere mental, în cadrul

a 12 instituții psihiatrice, unde li se cere să admită în fața medicilor că aud voci. În cadrul acelor instituții, participanților li se pune diagnosticul – schizofrenie, în cele mai multe cazuri, una dintre cele mai serioase complicații psihiatrice – și li se administrează tratament de specialitate. Un aspect incredibil al experimentului lui Rosenhan este demonstrația faptului că, atunci când unei persoane i se pune un diagnostic psihiatric – chiar și atunci când diagnosticul este fals, cum a fost cazul participanților –, diagnosticul devine o lentilă prin care ceilalți văd distorsionat toate comportamentele persoanei în cauză, chiar dacă acestea sunt perfect normale. Rosenhan a modificat radical validitatea și încrederea care le erau acordate spitalelor psihiatrice, prin faptul că a pus o întrebare fundamentală: care sunt medicii psihiatri

care sunt cu adevărat dispuși să vadă , atunci când îi analizează pe pacienții lor? Rosenhan susține că spitalele psihiatrice pot deveni medii de dezvoltare a nebuniei. Cei care lucrează în aceste spitale, spune Rosenhan, de la infirmieri la medici, sunt predispuși nu numai la a-i declara bolnavi pe oamenii sănătoși, ci și la a-i declara pe cei bolnavi, sănătoși. Poate că cel mai important dintre toate este demonstrația faptului că odată ce o persoană primește un diagnostic, acesta tindă să devină ceea ce Rosenhan denuște o *etichetă* , care se păstrează chiar și când persoana nu manifestă nici un comportament care să se potrivească diagnosticului.

Prin urmare, cum ar trebui să definim comportamentul anormal? Dacă diferența dintre sănătate mentală și nebunie este atât de greu de cuantificat, care sunt adevărații indicatori ai anormalității? În anul 1988, Rosenhan și Martin Seligman propun șapte parametri ai anormalității: prezența singulară a nici unui dintre acești parametri nu semnifică faptul că un om este bolnav mintal sau nu, însă, cu cât comportamentul se conformează mai mult acestor parametri, cu atât mai mare este probabilitatea ca acel comportament să devină anormal:

- » *suferința* este, desigur, un parametru clar – persoana suferă;
- » *proasta adaptare la mediu* semnifică faptul că ceva din comportamentul persoanei stă în calea abilității sale de a-și atinge obiectivele și de a trece prin viața de zi cu zi;

- » *comportamentul neconvențional/expansiv* măsoară diferențele de comportamentale unei persoane în raport cu o altă;
- » *imprevizibilitate/pierdere a controlului* poate include un comportament nepotrivit sau haotic;
- » *iraționalitatea/neînțelegerea* implică un element comportamental ale cărui motivații sfidează o explicație clară;
- » *disconfortul observatorului* se referă la starea ciudată resimțită de cei care privesc comportamentul în cauză;
- » *violarea standardelor moralei/idealurilor* are loc atunci când comportamentul nu intră în normele prestabilite ale societății.

Desigur, unii dintre acești șapte parametri pot face obiectul unor judecăți subiective, însă ei zugrăvesc imaginea axelor pe care ar trebui să le luăm în calcul, atunci când discutăm despre anormalitate. Ei oferă și explicații mai nuanțate cu privire la anormalitate decât putem găsi în DSM-5.

PERSPECTIVE

Publicarea articolului „Despre cum să nu fii nebun în locuri nebune” avea să zguduie lumea psihiatriei. Articolul a generat o dezbatere despre slăbiciunile unui model terapeutic și despre problemele mentale ale medicilor psihiatri. Rosenhan subliniază pericolele suprapatologizării și propune direcții de reformă. Deși experimentul pe care acesta l-a condus l-a ajutat să își facă un nume în domeniu,

el a făcut descoperiri revoluționare și la intersecția dintre practica psihologică și domeniul juridic. De exemplu, a folosit tehnici din psihologia experimentală, pentru a înțelege cum urmăresc jurații instrucțiunile ordonate de curțile de apel, în vederea ignorării lipsei de probe concrete.

APLICAȚII PRACTICE

Ce-ți trece prima dată prin minte când citești următoarele cuvinte:

- » schizofrenic;
- » bulimic;
- » maniaco-depresiv;
- » alcoolic.

Le citești ca pe niște adjective? Dacă da, cine este substantivul la care se referă? Imaginează-ți oamenii care sunt descriși de aceste adjective. Imaginează-ți că stau cu toții la o masă. Urlă? Se agită? Fac terapie de grup? Sunt închiși într-un spital? Sau, imaginează-ți că ar putea fi membrii familiei tale. Stau la masă? Râd? Se amuză? Se bucură de cina în familie?

Acum, imaginează-ți un profesor care s-a vindecat de schizofrenie. Imaginează-ți un artist care a avut crize de bulimie. Imaginează-ți un om de știință care suferă de tulburare bipolară. Imaginează-ți un bancher pensionar care a câștigat bătălia împotriva alcoolismului. Înțelegi mai bine despre ce este vorba, nu? Poate că vezi un om care ține o prelegere

în fața unei aule cu studenți sau o femeie care își salută vizitatorii la inaugurarea propriei expoziții de sculptură, ori un om care face trucuri cu cărțile de joc pentru nepoții lui, și spune: „Nu, mulțumesc”, atunci când cineva îi oferă o bere. Din acest moment, oamenii aceștia încep să pară mai umani. Dar așa au fost dintotdeauna! Fiecare persoană din cadrul unei terapii de grup, al unei secții de psihiatrie, din cadrul unei întâlniri de la Alcoolicii Anonimi sau dintre cei de la masa de Ziua Recunoștinței are același nivel de umanitate. Orice persoană pe care o întâlnim și o vedem este, prin definiție, o ființă umană, dar umanitatea ei pare de cea ră, potrivit etichetelor pe care i le aplicăm inițial – iar când o eliberăm de eticheta tulburării mentale, umanitatea acesteia pare diminuată în mod drastic. Așadar, transformăm adjectivele în substantive (*schizofrenic, bulimic, maniaco-depresiv, alcoolic*), ca și cum aceste adjective ar desemna tot ceea ce reprezintă acei oameni. Limbajul ne arată că, deseori, suntem mult mai interesați de afecțiunea psihică decât de persoana care suferă de ea. Dar este un mod de gândire eronat. Tocmai de aceea, îmi învăț studenții, încă din prima zi de curs, că cineva este un *om care suferă de schizofrenie*, nicidecum un *schizofrenic*. Atunci când punem persoana pe primul loc, înainte de etichetă, putem să ne amintim mai ușor de umanitatea ei, pe care nu și-a pierdut-o doar pentru că suferă de o afecțiune psihică.

Elliot Aronson



SE NAȘTE în anul 1932, la Chelsea,
Massachusetts

STUDIAZĂ la universitățile
Brandeis, Wesleyan și Stanford

IDEEA FUNDAMENTALĂ

Elliot Aronson este un nume foarte apreciat în psihologie – chiar și astăzi –, întrucât a ajutat la modelarea psihologiei sociale, în nenumărate feluri. Nu există decât o singură persoană în istoria Asociației Americane de Psihologie care să fi câștigat toate premiile posibile – pentru cercetare, publicații și educație. Această persoană este Elliot Aronson.

Dezvoltarea metodei clasei puzzle este, probabil, cea mai mare realizare a sa. Vreme de mai mult de patru decenii, prin această metodă de predare s-au redus

conflictele dintre elevi și au fost sporite cooperarea, învățarea și motivația. Metoda a fost folosită pentru prima dată în anul 1971, atunci când unul dintre foștii studenți ai lui Aronson (care la vremea aceea era administrator al școlilor publice din Austin, Texas) căuta metode pentru a ajuta la reducerea atitudinilor rasiste de după desegregare. Aronson propune ideea împărțirii copiilor în șase grupuri mai mici, în fiecare grup existând copii de diverse clase sociale. Obiectivul era acela de a-i învăța să lucreze împreună, ca întreg, fiecare dintre ei primind rolul specific de a cerceta un anumit concept și de a-l preda celorlalți. Pentru a obține rezultate bune la teste, era clar necesar să lucreze împreună ca grup. Aceste condiții trezesc multe resentimente la început, dar, în cele din urmă, copiii acceptă provocarea. Atunci când

rezultatele încep să se vadă, prejudecățile dispar. Prin comparație cu copiii educați în sisteme tradiționale, cei care fac parte din clasele puzzle învață mult mai eficient, se apreciază reciproc, le place mai mult la școală și își dezvoltă stima de sine.

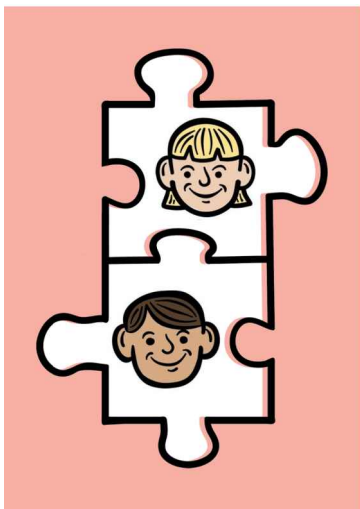
În anii următori, implementarea metodei clasei puzzle se dezvoltă considerabil. Se descoperă că metoda are și alte beneficii, cum ar fi reducerea absenteismului, creșterea plăcerii de a învăța și chiar note mai mari la teste. Ceea ce face ca metoda puzzle să fie diferită de sistemul tradițional este tocmai nivelul de activitate crescută al elevului în mijlocul unui grup, complet diferit de învățarea pasivă din clasele tradiționale. Metoda puzzle este diferită în termenii relației dintre rolurile pe care le are fiecare elev în raport cu colegii lui. Nu se mai acordă multă atenție ideii de competiție, pentru că toți elevii, pentru a avea rezultate bune, au nevoie și de ceilalți.

Simplă și eficientă, clasa puzzle protejează grupul de acel sau acei elevi care nu își fac treaba și care ar periclita dezintegrarea acestuia. De exemplu, dacă o clasă studiază tainele instrumentelor dintr-o orchestră simfonică, în fiecare grup puzzle există un elev care se ocupă de instrumentele cu corzi, altul se ocupă de cele de suflat, altul de percuții și așa mai departe. În timpul procesului inițial de cercetare, înainte ca elevii să își prezinte descoperirile în fața grupului, cei care au roluri similare fac parte din același grup de „experți”. De exemplu, toți elevii specializați în instrumentele de percuție

se vor întâlni, vor repeta și vor compara notele între ei. Încă înainte de a se întoarce la grupul-mamă pentru a predă, munca lor va fi evoluat deja, iar elevii cu rezultate slabe vor fi beneficiați de sprijin și colaborare pentru a-și îmbunătăți abilitățile pe care le vor prezenta grupului. Elevul-profesor joacă astfel un rol de facilitator. Natura cooperativă a clasei puzzle face să scadă spiritul de competiție care există uneori între elevii cei mai buni și reduce resentimentele celor care simt inferiori. De-a lungul colaborării din cadrul unui grup puzzle, se construiesc relațiile și abilitățile interpersonale.

O altă idee fundamentală formulată de Aronson este efectul imperfecțiunii. Acesta arată că o greșeală (de orice natură) poate influența simpatia pe care o manifestă o persoană în ceilalți, în funcție de modul în care această persoană este percepută sau nu ca fiind competentă. Oamenii care sunt percepuți ca fiind competenți devin și mai apreciați și atrașivi ca urmare a unei greșeli minore (de exemplu, vărsarea cafelei); greșeala poate fi văzută ca fiind adorabilă. Aronson susține că acest fenomen se întâmplă pentru că perfecțiunea poate fi intimidantă. În schimb, o persoană care este percepută ca fiind incompetentă poate fi afectată de o asemenea greșeală – folosim greșeala ca pe o dovadă suplimentară a opiniei negative pe care o avem despre acea persoană.

Aronson a condus și alte studii cu privire la motivele pentru care oamenii se apreciază sau se detestă între ei. Unul dintre acestea demonstrează că ne place mai



mult de o persoană care nu ne place pe noi, dar care, cu timpul, începe să ne aprecieze, decât dacă ne-ar fi apreciat chiar de la început. Acest fenomen are de-a face cu teoria atracției de tip câștig-pierdere și are loc tocmai pentru că simțim că i-am câștigat pe respectivii oameni care ne apreciază. Aronson a mai demonstrat că oamenii sunt mult mai legați de un grup dacă trebuie să suferă mult ca să fie acceptați, un efect care ilustrează teoria disonanței cognitive, formulată de mentorul lui Aronson, Leon Festinger.

Animalul social, cartea lui Aronson publicată în anul 1972 (se află astăzi la a unsprezecea ediție), este considerată cea mai bună lucrare de psihologie socială din toate timpurile.

PERSPECTIVE

Metoda clasei puzzle continuă să fie implementată în multe contexte educaționale. Elliot Aronson a cercetat și a extins în continuare teoria disonanței cognitive, prin studii care arată cum se pot depăși sentimentele de ipocrizie, pentru ca oamenii să ia decizii mai sănătoase pentru ei înșiși. De exemplu, e mai posibil ca o persoană să folosească prezervativul pentru a reduce riscul de a contracta o boală cu transmitere sexuală, după ce a îndeplinit în prealabil rolul de „profesor” specializat în sexul protejat. Studiile sale au inspirat aplicabilitatea psihologiei sociale în cazul provocărilor de natură socială, cum ar fi influența grupului pentru conservarea energiei.

APLICAȚII PRACTICE

Se știe că metoda dezvoltată de Aronson are multe efecte pozitive în rândul elevilor, chiar și în cazul conflictelor rasiale. Gândește-te la amintirile tale din adolescență legate de școală. Hărțuire, găști, anxietate socială, tensiune între profesori și elevi – toate acestea sunt experiențe fundamentale pentru adolescenți și preadolescenți – chiar și în cazul elevilor care au rezultate bune la școală. Cu toate acestea, colaborarea în vederea atingerii unui obiectiv comun pare să fie de mare ajutor în aceste situații. Experiența ne învață că, atunci când copiii conlucrează pentru atingerea unui obiectiv comun – copiii bogați și cei săraci, atleți și artiști, pasionații

de calculatoare și bufonii clasei –, se plac pe sine mai mult și dau rezultate mai bune în atingerea obiectivelor educaționale.

Aronson susține că metoda clasei puzzle poate juca un rol semnificativ în prevenția violenței în școli. Cei care comit acte de violență provin, de obicei, din medii izolate social și se consideră ei înșiși victimele hărțuirii și ale găștilor. Respingerea, rușinea și umilința sunt motive frecvente în cazul celor care acționează astfel. Tipurile de „câștig” din clasele puzzle, în termenii îmbunătățirii relațiilor dintre elevii din medii diferite, pot conduce la reducerea izolării sociale, a respingerii și a sentimentului de a te simți exclus.

În ceea ce privește efectul imperfecțiunii, îl observăm deseori în atitudinea pe care o avem față de celebrități. Cei despre care se crede că mențin un nivel al perfecțiunii care este de neatinș dezvoltă reputația de a fi cumva enervanți. Dar, dacă o celebritate este percepută ca fiind bună la ceea ce face, greșelile ocazionale ne fac să o apreciem și mai mult. Acesta este cazul unei celebrități precum Jennifer Lawrence.

Cum rămâne cu teoria atracției câștig-pierdere? Să spunem că unul dintre

șefii tăi este greu de mulțumit. Nu îți oferă un feedback foarte bun, ba chiar simți că are o părere proastă despre tine. La un moment dat, faci o prezentare excepțională sau pur și simplu o glumă care îi place mult, iar acesta începe să te aprecieze. Feedbackul pozitiv începe să apară, iar el devine din ce în ce mai apropiat de tine și mai interesat de persoana ta. Victorie! Între timp, începi să îți pierzi interesul față de șeful care obișnuia să te aprecieze. Mai mult decât orice, vrei să îi faci pe plac celui alt șef. Știi că șeful care te-a plăcut dintotdeauna continua să te placă, însă, după excepționala ta prezentare în PowerPoint, șeful care nu te plăcea începe să beneficieze de atenția ta. Această dinamică poate fi observată și în rândul adolescenților. Să luăm exemplul lui Colin, care a fost ignorat de toți colegii săi mai populari. Însă, din motive necunoscute, cel mai popular elev al școlii începe să îl placă și să și-l facă prieten. Colin obișnuia să îi disprețuiască în sinea sa pe elevii populari, dar, brusc, începe să îl idolatrizeze pe Domnul Popularitate. Între timp, prietenul cel mai bun al lui Colin, care i-a fost tot timpul alături, începe să fie ignorat de către acesta și să pălească în comparație cu noii amici.

Philip Zimbardo



SE NAȘTE în anul 1933, la New York

STUDIAZĂ la Brooklyn College
și la Universitatea Yale

IDEEA FUNDAMENTALĂ

De-a lungul câtorva decenii, Philip Zimbardo a fost o prezență plină de culoare în domeniul psihologiei sociale. El este cunoscut ca fiind principalul investigator în Experimentul Stanford, un studiu datând din anul 1971, ale cărui rezultate copleșitoare sunt discutate și astăzi.

Experimentul în sine, precum și analiza rezultatelor redactată de Zimbardo reprezintă dovezile incontestabile (asemenea experimentelor lui Stanley Milgram) ale extremelor la care ființa umană poate ajunge ca urmare a modelării de către mediul în care trăiește. În vreme ce studiile

lui Milgram au pus în evidență raportul față de autoritate, Zimbardo arată importanța rolurilor sociale – modul în care adoptarea unei *persona* înzestrată cu putere (sau, din contră, fără putere) ne poate influența în mod drastic comportamentul. Asemenea lui Milgram, Zimbardo a arătat că și cei mai „sănătoși” oameni (din punct de vedere psihologic) pot acționa prin violență extremă și că oamenii cu nenumărate trăsături de personalitate sunt mult mai susceptibili să manifeste un asemenea comportament. Acesta avea să descopere că participanții cărora li se oferise rolul de paznici ai închisorii manifestau comportamente inumane, chiar sadice, conform unor interpretări. Cei care aveau rolul de deținuți manifestau stres, deconectare și furie. Conflictul dintre cele două grupuri a fost atât de intens, încât Zimbardo a trebuit să anuleze experimentul după

doar șase zile, chiar dacă, inițial, planul era ca acesta să dureze câteva săptămâni.

În contrast cu experimentul lui Milgram, care utiliza figura autoritară a experimentatorului pentru a pune în evidență cruzimea, în cazul lui Zimbardo nu exista o figură autoritară care să impună obediența și care să îi învețe pe participanți să se comporte inuman. Din contră, se pare că simpla oportunitate de a exercita puterea era suficientă pentru a genera un comportament inuman.

Zimbardo a susținut cu tărie ideea că rolurile sociale și condițiile de mediu pot suscita un comportament caracterizat de o cruzime devastatoare. A făcut, de asemenea, cunoscute rezultatele experimentelor sale, atât în media, cât și în cadrul audierilor Congresului, cu privire la condițiile din închisori. El a formulat ideea potrivit căreia ne putem asuma cu toții rolurile pe care le primim, asimilându-le la nivelul identității noastre și permițându-ne să acționăm în forme extreme. Puterea poate fi irezistibilă și poate scoate la iveală atât comportamente negative, cât și pozitive.

Descoperirile lui Zimbardo ne spun câte ceva și despre dinamica de grup. Este greu de imaginat că experimental ar fi evoluat în aceeași direcție, dacă ar fi fost implicați doar un gardian și un prizonier. Confruntarea a două grupuri a sporit considerabil severitatea conflictului și a comportamentului imoral. Probabil că a fost mai simplu ca un gardian să își justifice comportamentul văzându-i

și pe ceilalți făcând același lucru. Faptul că prizonierii puteau fi identificați doar după numărul de înregistrare, și nu după nume, încuraja percepția că erau doar o masă de obiecte, nu oameni. Erau conceptualizați ca o amenințare ce trebuia controlată, nu ca indivizi cu gânduri, experiențe și emoții.

Pe măsură ce rezultatele experimentului provocau opinia publică, renumele lui creștea. Zimbardo s-a folosit de această rampă pentru a face ca descoperirile sale să fie accesibile publicului larg și i-a încurajat pe cei din domeniul psihologiei sociale să aplice descoperirile lui la nivel macro. Zimbardo însuși era foarte preocupat atât de aplicabilitatea rezultatelor sale în cazul problemelor societății, cât și de abilitatea publicului de a avea acces la educația pe care o puteau furniza rezultatele experimentelor sale.

Ceva mai recent, bazându-se pe studiile altor psihologi sociali, Zimbardo a realizat sumarul a ceea ce el consideră a fi șapte forțe care facilitează adoptarea unui comportament malefic:

- » un prim pas, mic și nesăbuit, spre comiterea unor acte de cruzime;
- » dezumanizarea celorlalți;
- » depersonalizarea și anonimizarea sinelui;
- » difuzia responsabilității personale;
- » încrederea oarbă în figurile autoritare;
- » conformarea în fața normelor sociale;
- » tolerarea pasivă a răului, prin indiferență sau lipsă de acțiune.

EXPERIMENT Experimentul din cadrul închisorii Stanford (1971) implica 24 de bărbați adulți, cu toți studenți la Universitatea Stanford. Fiecare dintre ei fusese selectat tocmai pentru că prezenta o stare emoțională stabilă, atent analizată înaintea începerii experimentului. Deși participanții nu păreau a fi oameni hipersensibili la situații stresante, trebuie menționat că răspuseseră cu toții unui anunț din ziar. Acest anunț solicita participarea la un studiu cu privire la viața din închisori. Prin urmare, criticii consideră că cei din grupul de participanți nu erau aleși aleatoriu.

Studenților li se acorda un rol: de gardian sau prizonier. Distribuția rolurilor se făcea în mod aleatoriu, acesta fiind un element-cheie al experimentului, fiind era garanția că nu existau diferențe sistematice între personalitățile participanților.

Deși, în prealabil, acceptaseră cu toții să participe la experiment, încarcerarea prizonierilor a funcționat ca o surpriză, fiind efectuată de membrii secției de poliție din Palo Alto. Procesarea acestora s-a efectuat pe aceleași principii ca în cazul unor deținuți reali, și anume amprentare, fotografiere, precum și atribuirea celei de detenție. Prizonierii erau apoi transferați într-o închisoare improvizată în subsolul Departamentului de psihologie al Universității Stanford. La fiecare etapă din experiment participau nouă prizonieri și nouă gardieni (unii dintre participanți aveau roluri alternative).

La puțin timp după sosire, prizonierii, care nu puteau fi identificați decât după numărul de înregistrare, erau îmbrăcați în niște haine de cârpă, asemănătoare unor rochii, fără lenjerie intimă, și purtau pe cap o plasă pentru păr. Gardienii, care purtau ochelari de soare negri și dispuneau de bastoane, primeau foarte puține instrucțiuni cu privire la modul în care trebuiau gestionați prizonierii. Nu li se spunea decât că trebuie menținută ordinea și că sunt

PERSPECTIVE

Descoperirile lui Zimbardo sunt folosite în politică și drept, inclusiv în reforma mediului carceral, dar și în cazul studiilor moderne cu privire la comportamentul extrem, cum ar fi tortura deținuților de la

Abu Ghraib. Zimbardo a folosit cercetările sale și în sprijinul politicilor și inițiativelor antihărțuire. Studiile sale din cadrul psihologiei sociale au dus la analiza timidității. Acesta a pus bazele unei clinici

interzise pedepsele corporale. Inițial, ambianța era relaxată, iar prizonierii făceau mișto de gardieni. Cu toate acestea, foarte repede, unii dintre gardieni dezvoltă un gust pentru putere și le solicită prizonierilor să facă flotări sau le interzic mersul la toaletă. Mai mult decât atât, în a doua zi de experiment, are loc o revoltă a prizonierilor, care este înăbușită prin folosirea stingătoarelor în caz de incendiu. Se decide aducerea unor gardieni suplimentari, din cauza intensificării comportamentului de ambele părți. Nu după mult timp, unii gardieni încep să îi dezbrace pe prizonieri și să-i oblige să petreacă mai mult decât este necesar la izolare. Comportamentul gardienilor devine în mod vădit sadic, însă prizonierii nu coalizează între ei, ci, din contră, încep să se atace unul pe celălalt. Aceștia devin din ce în ce mai deprimați și mai puțin autonomi, iar gardienii din ce în ce mai ostili. În cele din urmă, Zimbardo pune capăt experimentului, cu opt săptămâni mai devreme decât fusese prevăzut inițial.

Zimbardo însuși juca rolul de administrator al închisorii, iar un alt cercetător din cadrul experimentului era șeful supravegherii. Aceste aranjamente aveau să nască o serie de controverse, și pot fi interpretate în nenumărate feluri. Criticii spun că Zimbardo nu era un observator obiectiv. Aparent, el fusese cel care crease o serie de așteptări cu privire la modul în care oamenii trebuiau să se comporte, fiindcă interesul lui era acela ca lucrurile să o ia razna, pentru a demonstra cât de dezumanizante sunt condițiile din închisoare. El însuși spune că rolul său a ajutat la evidențierea rezultatelor experimentului – și el fusese atras în vâltoarea întâmplărilor, la fel ca toți ceilalți, și se prea poate să nu fi întrerupt experimentul mai devreme pentru că eșuase în a-i vedea pe participanți ca pe niște oameni în pericol, și dezumanizându-i din cauza dorinței sale de a vedea până unde poate merge experimentul. „Îmi pierdusem simțul compasiunii, spune el. Îl pierdusem complet.“

APLICAȚII PRACTICE

de tratament a timidității, iar studiile sale recente analizează diferențele dintre modul în care oamenii percep trecerea timpului și cum aceste percepții influențează însăși gestionarea acestuia.

Dacă puterea atribuită în mod aleatoriu este capabilă să genereze atâtea abuzuri, nu e greu să ne imaginăm cum, în viața reală, anumite roluri – care nu sunt aleatorii și pe care considerăm că merităm



să le jucăm – pot oferi justificări pentru modul nedrept în care îi tratăm pe ceilalți. Cunoști pe cineva care îi tratează pe chelnerii de la restaurant ca pe niște lachei? Dacă ai asemenea prieteni nu înseamnă neapărat că sunt o cauză pierdută, ci că au, totuși, și anumite calități. Altfel nu ți-ai petrece timpul mergând cu ei la cină. Cu toate acestea, ceva inerent din rolul social de a fi servit provoacă această lipsă de compasiune și camaraderie în cazul lor.

Așa cum am văzut, anonimatul poate să contribuie și el la un comportament problematic. De ce, de exemplu, comentariile de pe forumuri sunt atât de încărcate de ură? Aceasta este dovada faptului că

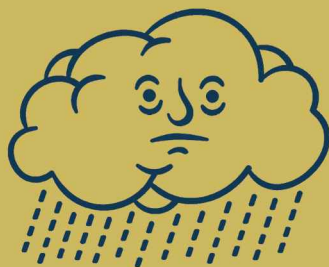
anonimatul îi încurajează pe oameni să acționeze și să se comporte diferit decât dacă ar putea fi identificați după nume. Sau poate că și tu ai fost victima unui mesaj pasiv-agresiv anonim la muncă, și nu te-ai fi gândit că ar putea veni de la oricare dintre colegii tăi. Ai văzut vreodată pereții unei toalete publice, acoperiți complet de graffiti? Poate că ai adăugat și tu ceva mesaje – și, cum nu tu ai fost primul, nu te-ai simțit complet responsabil pentru gestul respectiv.

Este important de precizat că până și criticii metodologiei lui Zimbardo susțin ideea potrivit căreia ceea ce se întâmplă în închisori este înfrigorant.

Prezența lui Zimbardo în închisoare crease o serie de așteptări în ceea ce îi privea pe gardieni; autoselecția semnifică faptul că cei care aveau să devină gardieni erau deja interesați de dinamica vieții în închisoare și de putere. Gardienii din închisorile reale trec prin același proces de autoselecție, și putem trage concluzia că cel puțin unii dintre ei ar fi interesați să aibă putere supremă asupra prizonierilor. În închisorile reale, gardienii pot fi observați și supervizați constant de cei care au o mentalitate centrată pe ordine și disciplină. Așadar, din punct de vedere metodologic,

experimentul lui Zimbardo se poate să nu fi fost foarte obiectiv, iar comportamentele manifestate să nu fi apărut în mod natural. Cu toate acestea, un asemenea experiment întărește argumentul că ceea ce se petrece în închisorile adevărate este chiar mai cumplit.

Așadar, poate că nu este sută la sută adevărat faptul că oricine poate deveni sadic, în anumite circumstanțe. Însă este foarte adevărat că asemenea circumstanțe există în afara laboratoarelor și că oamenii care au ales să se pună asemenea circumstanțe pot fi predispuși la un comportament sadic.



PARTEA A II-A

Definiții

Marile școli de gândire

Structuralismul 184 Funcționalismul 185 Psihanaliza 186
Behaviorismul 187 Umanismul 188
Psihologia gestaltistă 189

Scurtă antologie a psihopatologiei 190

Tulburările de dispoziție 192 Tulburările de anxietate 194
Tulburările obsesiv-compulsive și cele asociate 196
Tulburările legate de traume și stres 198
Tulburările neurologice 199 Tulburările psihotice 201
Tulburările neurocognitive 202
Tulburările legate de consumul de substanțe 204

Glosar 205

Structuralismul

tructuralismul implică deconstrucția experiențelor psihologice – gânduri, sentimente și comportamente – în părțile lor componente, precum și cercetarea ulterioară a felului în care aceste componente se conectează pentru a crea sisteme și fenomene mai complexe. Structuraliștii susțin următoarea idee: conștiința poate fi clasificată în termenii unor elemente de bază, tot așa cum obiectele fizice pot fi reduse la părțile lor componente. Wilhelm Wundt este considerat fondatorul acestei școli de gândire și se spune că ar fi primul om care s-a intitulat psiholog. Edward B. Titchener este considerat primul promotor al structuralismului. În cadrul primului laborator de psihologie experimentală, ale cărui baze au fost puse în anul 1879 de către Wundt, aveau să se desfășoare decenii întregi de studii menite să definească și să clasifice părțile componente ale experienței psihice. Structuraliștii își doreau să înțeleagă gândurile, emoțiile și percepțiile, nefiind preocupați de personalitate și de comportament. Considerau că metoda principală de identificare a componentelor fundamentale ale fenomenelor psihologice este introspecția, o abordare prin intermediul căreia structuraliștii au avut intenția de a formula descrieri ale proceselor mentale, în forma lor cea mai de bază. Noțiunea de *introspecție*, deși pare a desemna ceea ce faci zilnic, când stai pe canapea și te întrebi încotro se îndreaptă viața ta, se referă la o analiză mult mai științifică și structurată. O persoană, deseori un psiholog teoretician, pornește pe calea observării metodice a propriilor gânduri, într-un cadru experimental controlat, și, mai apoi, raportează rezultatele într-un mod cât mai obiectiv. Deși este de natură empirică, această metodă nu a mai continuat să fie văzută ca o tehnică de cercetare, din cauza faptului că nu se poate demonstra cât de observabile pot fi, cu adevărat, gândurile altcuiva, cât de subiectiv sau obiectiv este acest proces și, de asemenea, din pricina dificultății de a cuantifica răspunsurile pe care o persoană le dă despre sine. Din această cauză, structuralismul a fost depășit în favoarea psihologiei, ale cărei preocupări erau orientate spre procese mentale și acțiuni măsurabile.

Funcționalismul

șă cum implică însăși denumirea, funcționalismul este preocupat de *funcționare* și de consecințele aferente, și mai puțin de *esență*. Se formează ca reacție împotriva structuralismului. Din perspectiva funcționalismului, sensul unei stări psihologice nu se naște din componentele sale, ci din rezultatele finale ale acesteia. Un funcționalist ar spune că orice stare mentală – tristețe, extaz, vină, plictiseală – se definește înainte de orice prin modul în care generează la rândul ei acțiuni sau stări mentale. Așadar, un adept al funcționalismului ar susține faptul că emoțiile care duc la aceleași reacții și comportamente nu sunt foarte diferite. Mai mult decât atât, din perspectiva funcționalismului, similaritatea reacțiilor sau a comportamentelor este mult mai importantă decât diferențele dintre stările mentale care le generează. Ținând cont de preocuparea pentru aceste efecte, funcționalismul este mai interesat de comportament decât este structuralismul, întrucât pune accentul pe modul în care stările mentale ale unei persoane se vor manifesta în lumea înconjurătoare. Această școală de gândire, care se concentrează mai puțin pe procesele mentale și mai mult pe capacitatea minții ca atare, acordă importanță doar rezultatelor experimentale ce pot fi aplicate practic; prin urmare, mulți teoreticieni funcționaliști și-au bazat studiile exclusiv pe rezultate observabile și cuantificabile. Unele dintre primele laboratoare de psihologie dedicate studiului dezvoltării au fost construite de funcționaliști. Funcționaliștii de mai târziu, precum Edward Thorndike, pot fi considerați drept primii behavioriști, fiindcă erau preocupați de modul în care organismul răspunde și se adaptează la mediu.

Psihanaliza

sihanaliza, mai mult decât orice altă școală de gândire, pune accentul pe subconștient. Scopul psihanalizei – procesul clasic care implică întâlniri de rutină cu un psihanalist, în care pacientul se întinde pe o canapea, fără contact direct cu terapeutul – este acela de a aduce la suprafață gândurile și sentimentele înmagazinate în subconștient, pentru ca pacientul să înțeleagă cum anume aceste gânduri și sentimente i-au afectat și îi afectează acțiunile. Psihanaliza cercetează modul în care nevoile, dorințele, atitudinile și vechile răni de care nu suntem conștienți ne influențează personalitatea și cele mai importante tipare comportamentale. Multe dintre nevoile studiate de psihanaliști pot fi considerate ca fiind obscure, iar psihanaliza poate fi văzută ca o școală care descrie ființa umană în cea mai animalică și instinctuală formă a sa, o ființă condusă de poftă, lăcomie și agresivitate. Psihanaliza nu se concentrează foarte mult pe alinarea simptomelor, ci pe claritatea cu privire la forțele din trecut, care ne-au făcut ceea ce suntem, forțe care ne sunt revelate uneori în vise și chiar în greșelile pe care le comitem când scriem sau vorbim. Metoda asociațiilor libere – rostirea primului lucru care ne vine în minte atunci când auzim un cuvânt anume – poate pune în evidență gândurile și sentimentele inconștiente. Ca instrument terapeutic, psihanaliza și-a pierdut din influență în ultimii ani, fiind eclipsată de alte tehnici (de exemplu, terapia cognitiv-comportamentală), care sunt mai preocupate de clipa prezentă. Cu toate acestea, influența psihanalizei se resimte și astăzi, nu numai din perspectiva canapelelor – care au devenit simboluri ale acestei terapii –, dar și din perspectiva faptului că lucrurile de care nu suntem pe deplin conștienți ne afectează comportamentul și a faptului că purtăm cu noi rănilor și emoțiile din copilărie.

Behaviorismul

Ând te gândești la behaviorism, îți poți imagina șoareci de laborator alergând prin labirinturi sau chiar renumita cutie a lui Skinner. Dacă e așa, înseamnă că ești pe drumul cel bun. Behavioriștii consideră că felul în care acționăm este aproape exclusiv influențat de modul în care suntem condiționați să o facem. Cu alte cuvinte, comportamentul nostru este în mod copleșitor un răspuns la stimulii pe care îi întâlnim în mediul în care trăim. Adepții acestor școli ar spune și că experiențele pe care le avem, recompensele sau pedepsele, folosesc drept întăritori pentru un comportament specific în viitor. Uneori, recompensa sau, în mod special, pedeapsa vine atât de automat, încât nici nu ne dăm seama – sau nu o putem controla. De exemplu, imaginează-ți cum îți ferești auzul atunci când vezi că cineva apropie un ac de un balon. Te-ai mai speriat de pocnitura balonului spart și în trecut, iar corpul tău te-a învățat să te ferești. Behaviorismul a adus și preocuparea pentru măsurătorile cantitative. Spre deosebire de școlile de gândire mai subiective, behaviorismul este mult mai interesat de cuantificare decât de conceptualizare. Un experiment behaviorist tipic are multe în comun cu un experiment fizic sau chimic – se concentrează pe acțiunile și consecințele observabile și pare să le măsoare în moduri matematice și sistematice. Pentru un behaviorist, calea spre înțelegere nu este introspecția și nici interpretarea. Behaviorismul are meritul de a fi dus psihologia în lumea științelor exacte și a validării empirice.

Umanismul

acă te afunzi prea tare în psihanaliză și behaviorism, lucrurile pot începe să fie seci. Fie ești doar un animal al cărui scop în viață este motivat de nevoi fiziologice de bază, fie funcționezi asemenea unei mașinării, dar nu într-un sens bun. Pentru mulți specialiști din secolul XX, aceste variante nu par viabile. Oare oamenii chiar nu au nimic mai mult de oferit? Dar ce putem spune despre încercarea de a deveni un om mai bun, adică de a scrie, de a desena, de a relaționa cu ceilalți, de a crea muzică? Oare altruismul nu are altă rațiune de a exista decât aceea de a ne face să ne simțim mai bine cu noi înșine? Umaniștii intră în scenă, pentru a oferi răspunsuri la aceste întrebări. Ca școală de gândire psihologică, psihologia umanistă, denumită uneori *a treia forță* (după psihanaliză și behaviorism), se concentrează pe individ și pe dezvoltarea pozitivă, și mai puțin pe aspectele negative sau trecut. Influența umanismului rămâne foarte puternică și astăzi – conceptele legate de inteligența emoțională, de conectare, de empatie, de scop și sens al vieții, toate se potrivesc foarte bine în cadrul umanismului. Psihologia umanistă a dus la o relație mult mai profundă și mai încurajatoare între pacient și terapeut. (De fapt, termenul *pacient* este înlocuit, mai nou, cu *client*.) Egalitatea dintre terapeut și client, demistificarea procesului terapeutic, precum și o abordare bazată pe colaborare a terapiei reprezintă punctele-cheie ale umanismului. Terapia de grup s-a născut și ea din teoriile umaniste.

Psihologia gestaltistă

i văzut vreodată o iluzie optică? De exemplu, o fotografie care, la prima vedere, seamănă cu o vază, dar, atunci când o privești, se dovedește că reprezintă profiluri a două persoane, iar creierul tău nu a putut să decidă ce imagine să vadă. Dacă trebuie să existe o corelație între reprezentarea mentală a obiectelor din lumea exterioară și obiectele în sine, atunci te poți întreba de ce sunt posibile iluziile optice. Psihologia gestaltistă încearcă să găsească răspunsul la această întrebare – cum percepem întregul unui obiect, nu doar părțile din care e alcătuit. Psihologia gestaltistă poate fi văzută și ca un punct de plecare structuralist, ținând cont de faptul că psihologii gestaltiști consideră că atunci când lucrurile sunt reduse în mod excesiv la părțile lor componente ceva din sensul acestora se pierde. (Noțiunea *Gestalt* nu poate fi tradusă în mod clar, dar semnifică o configurație sau un model de idei care relaționează între ele.) Prin urmare, psihologia gestaltistă este legată în mod conceptual de terapia umanistă, așa cum este pusă în evidență prin intermediul unor noțiuni precum realizarea de sine, potrivit căreia părțile componente pot construi între ele ceva calitativ diferit și mai bun decât suma părților. Mai mult decât orice, psihologia gestaltistă este preocupată de eforturile noastre de a organiza aspecte ale lumii în sensuri personale și pozitive. În contrast cu behaviorismul, psihologia gestaltistă susține că percepțiile sunt cele mai importante. Terapia gestaltistă, dezvoltată de Fritz Perls în anii 1940, nu este perfect asemănătoare cu psihologia gestaltistă, însă se concentrează pe elementele componente ale relației noastre cu ceilalți și a modului în care aceste relații influențează emoțiile noastre din prezent. Terapia gestaltistă este cunoscută pentru că folosește o varietate de tehnici de joc de roluri, inclusiv cea în care pacientul (clientul) își imaginează că pe un scaun gol se află o persoană cu care are probleme nerezolvate.

Scurtă antologie a psihopatologiei

A *normal* este un cuvânt atât de complex, dar ce înseamnă, mai exact, *normal*? Atunci când există certitudinea unei tulburări psihice, folosim noțiunea de *anormal* dincolo de sensul de „ciudat” sau „neobișnuit”. În limbajul clinic, termenul *anormal* are trei componente:

- » prezența unei disfuncții psihologice;
- » o deteriorare (sau suferință) cauzată de disfuncție;
- » îndepărtarea de ceea ce este cultural acceptat în societatea căreia îi aparține persoana.

Să analizăm, pentru început, criteriul disfuncției. Prezența unei disfuncții indică, pur și simplu, că ceva nu este în regulă, din punct de vedere psihologic. Poate că ești

incapabil să resimți plăcerea sau că vezi lucrurile care nu există în realitate, ori nu reușești să te concentrezi.

În al doilea rând, să analizăm deteriorarea (suferința). Din cauza disfuncțiilor psihologice, poate că ai fost concediat de la muncă, relațiile familiale se deteriorează sau poate că atentezi la integritatea corpului tău.

În al treilea rând, de ce spunem că disfuncția este atipică din punct de vedere cultural? Pentru a nu patologiza în mod necorespunzător grupuri întregi de oameni, care se angajează în practici ce pot părea neobișnuite pentru occidentali, dar care nu sunt în mod necesar nesănătoase. De exemplu, se prea poate să existe oameni în comunitatea ta care vorbesc într-o altă limbă, inexistentă în timpul slujbelor religioase

pentu costale, lucru care le este tipic. Dar, dacă provii dintr-o generație episcopală de modă veche și începi să vorbești, în timpul slujbei, într-o altă limbă, necunoscută sau inexistentă, acest nou comportament ciudat nu va mai fi considerat tipic din punct de vedere cultural.

Registrul definitiv al tulburărilor psihice se regăsește în Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale, abreviat DSM, abreviere la care se adaugă un număr care indică ediția prezentă a manualului. Versiunea actuală, DSM-5, a apărut în anul 2013. Există peste 150 de tulburări analizate în cele 20 de capitole ale DSM-5. În cele ce urmează, vei găsi descrierea celor mai cunoscute afecțiuni, structurate pe șapte categorii.

Tratamentele psihiatrice sunt în afara scopului acestui volum, desigur, dar dacă te regăsești în descrierile următoare, să știi că există ajutor. Tratamentele și prognosticul variază, iar modalitățile prin care poți primi ajutor există, de la terapie cognitiv-comportamentală, medicație, terapie interpersonală, terapie de familie și programe în 12 pași până la grupuri de sprijin. Există profesioniști ateistați care s-au specializat în tratarea afecțiunilor dintre afecțiuni pe care le voi prezenta în continuare. Astăzi, mai mult ca niciodată, când afecțiunile psihice sunt din ce în ce mai des întâlnite, țin de noi să avem grijă atât de propria persoană, cât și de ceilalți și să căutăm ajutor atunci când avem nevoie de el.

Tulburările de dispoziție

DEPRESIA

Tulburarea depresivă majoră (sau episodul depresiv major) este o afecțiune mult mai complicată decât simplul fapt de a fi trist. Este una dintre cele mai comune tulburări psihice, iar oamenii care suferă de depresie acuză tulburări alimentare și de somn, sentimente de descurajare și inutilitate, dificultăți de concentrare și absența motivației. Unul dintre simptomele clasice ale depresiei este *anhedonia*, adică incapacitatea de a savura plăcerea sau de a o găsi în lucruri care obișnuiau să ne intereseze. Oamenii deprimați se izolează social și au gânduri negative despre sine. Uneori, aceștia pot fi anxioși și iritabili (depresia poate cauza anxietate, iar anxietatea poate duce la depresie) sau pot chiar începe să consume droguri. Depresia este foarte periculoasă dacă nu este tratată. Se caracterizează printr-un risc crescut de suicid, în formele ei cele mai severe, și este acompaniată de lipsa de speranță, gânduri recurente de moarte, vină și rușine, însoțite de senzația că suntem o povară pentru ceilalți.

TULBURAREA BIPOLARĂ

În vreme ce depresia majoră implică un singur pol al spectrului emoțional (tristețea cronică), tulburarea bipolară implică ambii poli (manie și depresie). Tocmai de aceea, uneori, este numită și *tulburare maniaco-depresivă*. Mania este o stare emoțională superioară, care se manifestă prin hiperactivitate, planuri mărețe și un model de „explozie” emoțională violentă cu privire la viață. Episoadele maniaco-depresive pot dura până la o săptămână sau pot surveni brusc. Pericolul acestei afecțiuni provine din impulsivitatea crescută și din riscurile pe care și le ia pacientul. Oamenii care au episoade maniacale se pot simți minunat, debordând de idei, dar pot să fie și agitați și chiar agresivi. Își pot goli cărțile de credit sau își pot da demisia pentru a călători, fără să aibă nici un plan de viitor. Ambele seturi de caracteristici au la bază faptul că sistemul nervos central este suprasolicitat. Un episod maniacal nu este generat de factori externi cum ar fi problemele relaționale și nici nu se consideră episod maniacal o modificare a stării emoționale de la o oră la alta (tocmai de aceea spunem despre șeful nostru că este bipolar, pentru

că de ieri și până azi și-a schimbat atitudinea față de noi). Rare sunt cazurile de episoade maniacale care să nu fie precedate de depresie, ceea ce poate constitui un risc crescut de suicid. Diagnosticul de tulburare bipolară variază, aceasta fiind de două tipuri: tulburare bipolară I și tulburare bipolară II. Cea de tip I implică episoade întregi de manie și depresie. Tulburarea de tip II implică mai degrabă episoade depresive, cele maniacale fiind mai puțin severe (episodul maniacal, în acest caz, nu reprezintă o tulburare ca atare și poartă denumirea de *hipomanie*).

TULBURAREA AFECTIVĂ SEZONIERĂ

În cadrul tulburării afective sezoniere – un subtip al depresiei majore – modificările de dispoziție urmează un model sezonier. În cazurile tipice, o persoană se simte deprimată pe durata iernii, însă starea sa emoțională se modifică (uneori chiar la nivel de manie și hipomanie) primăvara. Deși cu toții suntem mai triști și mai stresați iarna (mai ales în perioada sărbătorilor), tulburarea afectivă sezonieră pare a avea factori declanșatori biologici, și nu are de-a face cu modificările de temperatură, ci cu modificările la nivelul luminii naturale, mai exact cu reducerea cantității de lumină ultravioletă. Tocmai

de aceea, pacienții care suferă de această afecțiune își pot ameliora simptomele prin terapia cu lumină, adică prin expunerea la anumite frecvențe luminoase, menite să ajute la îmbunătățirea stării emoționale.

DEPRESIA PERIPARTUM

La fel ca noțiunea de *tulburare afectivă sezonieră*, termenul de *depresie peripartum* se referă la un episod depresiv specific, și este important de luat în calcul faptul că diagnosticul nu include doar femeile care au născut recent (și care suferă de *depresie postpartum*), ci și femeile gravide. Se pare că există o predispoziție fiziologică la depresia peripartum, mai ales la femeile care au avut un istoric depresiv înainte de a rămâne gravide. Simptomele psihotice – halucinații și deliruri, deseori cu privire la bebeluș – pot fi prezente în cazurile severe. Ceea ce este interesant este faptul că și părinții nonbiologici, și chiar tăticii pot suferi de asemenea tulburări de dispoziție cu privire la experiența de a avea un copil. Sosirea bebelușului poate fi acompaniată de schimbări emoționale și de tulburări ale ritmului vieții, dar și de modificări hormonale care apar ca urmare a petrecerii timpului cu copilul (noii tătici semnalează o creștere a nivelului de testosteron în timpul primelor luni de viață ale copilului).

Tulburările de anxietate

TULBURAREA DE PANICĂ

Cei care suferă de tulburare de panică (spre deosebire de fobiile specifice) semnalează atacuri neașteptate de panică. Nu se cunoaște factorul declanșator al acestora, motiv pentru care atacurile sunt și mai înfricoșătoare și scapă de sub controlul persoanei, până la nivelul la care atacul de panică în sine devine ceva de temut. Persoana se teme de efectele atacului de panică și de implicațiile acestuia: *Dacă am un atac de panică în mijlocul unei ședințe sau atunci când sunt la volan?* Există și teama ca atacul în sine să nu periclitizeze sănătatea celui care îl experimentează sau să cauzeze o pierdere a controlului care să ducă la nebunie. Un atac de panică implică o serie de simptome fiziologice și psihologice ce survin brusc și care durează o perioadă scurtă – majoritatea atacurilor de panică încetează după aproximativ 15 minute –, dar experiența este profund negativă, în ciuda acestui fapt. Orice persoană care a suferit de un atac de panică presimte când se declanșează unul nou și când se oprește, deoarece senzația nu este una difuză. Palpitațiile, greața, respirația întretăiată, amețeala, tremurul, bufeurile, sentimentul că îți pierzi mințile, teama de moarte și senzația de a ieși din propriul corp se numără printre simptomele

comune ale atacurilor de panică. Trebuie reținut faptul că o persoană poate resimți acest tip de manifestări chiar și în cadrul unei activități care îi provoacă plăcere, cum ar fi o cursă de montagnerusse sau exerciții fizice. Contextul simptomelor contează. În atacul de panică, sentimentele sunt intense și nedorite, iar în cazul unei tulburări cronice de panică, acestea duc la teama de recurență.

FOBIILE SPECIFICE

Fobiile specifice – de exemplu, cele care implică teama de animale sau de insecte, de medii naturale (furtuni, mări, oceane), de anumite locații (spații înguste, avioane) sau cele care implică teama de sânge, răni și injecții (acestea par a avea o bază genetică puternică) – se numără printre cel mai ușor de tratat tulburări psihice. Așa cum sugerează și denumirea, o fobie specifică implică atacuri de panică recurente generate de o situație specifică sau de un obiect. În general, aceste atacuri de panică duc la evitarea factorului declanșator, până când acest comportament evitant stă în calea bunei funcționări a vieții de zi cu zi. Panica manifestată este disproporționată în raport cu pericolul real pe care îl prezintă factorul declanșator, iar atunci când fobia

este suficient de severă, inclusiv confruntarea cu o fotografie a factorului declanșator poate genera anxietate.

TULBURAREA DE ANXIETATE SOCIALĂ

Această tulburare nu este sinonimă cu introversia, și este o afecțiune extremă în raport cu timiditatea. Tulburarea de anxietate socială semnifică prezența stresului și a unei anxietăți debilitante, care survin în contexte sociale. Poate fi vorba despre vorbitul în public sau chiar de o discuție banală și, uneori, chiar despre participarea la o competiție sportivă sau la un concert (pentru cei care suferă de un subtip specific). Anxietatea socială poate genera atacuri de panică, iar ideea că ceilalți te percep în mod negativ poate alimenta stările. Oamenii care suferă de tulburare de anxietate socială și-ar dori să se simtă normali în cadrul interacțiunilor sociale și să nu fie nevoiți să le evite (sau să le traverseze resimțind un stres

profund). Cu toate acestea, gândurile negative și anxietatea fizică generează un ciclu de frici și de temeri care stau în calea trăirii vieții într-un mod sănătos.

TULBURAREA DE ANXIETATE GENERALIZATĂ

Spre deosebire de tulburările de anxietate prezentate anterior, oamenii cu tulburare de anxietate generalizată pot să nu experimenteze deloc atacuri de panică. Totuși, nivelul lor general de anxietate este unul crescut, iar fricile lor nu sunt specifice și direcționate spre anumite obiecte, ci cuprind mai toate domeniile vieții. Oamenii care suferă de tulburare de anxietate generalizată sunt afectați la nivel fizic, suferă de insomnii, tensiune musculară cronică și chiar oboseală, deși nu s-ar spune (pentru că trupurile și mințile lor sunt în alertă). Aceștia au dificultăți în a-și controla grijile, ceea ce are un impact semnificativ asupra vieții lor de zi cu zi.

Tulburările obsesiv-compulsive și cele asociate

TULBURAREA OBSESIV-COMPULSIVĂ

Tulburarea obsesiv-compulsivă (TOC) este prost înțeleasă. Oamenii afectați de TOC nu sunt extrem de organizați. Din contră, sunt perturbați de gânduri intruzive (obsesii) și de nevoi copleșitoare sau ritualuri repetitive (compulsii), prin care încearcă să reducă stresul pe care îl aduc gândurile perturbatoare. Compulsiile nu rezolvă nici pe departe problema anxietății; așadar, o persoană care suferă de TOC este captivă într-o buclă de obsesii care duce la compulsii; aceste compulsii consumă timpul și energia pacientului. Printre obsesiile comune se numără igiena, teama că se va întâmpla ceva rău, nevoia de simetrie, dorințele agresive sau teama de a pierde controlul. Compulsiile comune corespund unor obsesii specifice – dorința de a atenua o obsesie cu privire la igienă, schimbarea yalelor și a obiectelor electrotcasne, pentru a evita un jaf sau un incendiu, precum și ordonarea și aranjarea obiectelor pentru a satisface nevoia de simetrie. Numărul este o altă compulsiie des întâlnită, la fel și ticurile fizice. Elementul fundamental în cazul TOC este *fuziunea gând-acțiune* sau comportamentul care reflectă credința conform

căreia gândurile sunt periculoase. Cu cât o persoană care suferă de TOC încearcă să lupte împotriva gândurilor obsesive, cu atât mai chinuitoare și mai persistente devin acestea. Oamenii care suferă de TOC pot fi blocați într-o luptă constantă cu gânduri pe care oamenii sănătoși le ignoră fără probleme.

TULBURAREA DE TEZAUZIRARE COMPULSIVĂ (HOARDING)

A suferi de tulburare de teaurizare compulsivă – o afecțiune care nu mai reprezintă în prezent un subtip al tulburării obsesiv-compulsive, ci o afecțiune de sine stătătoare – reprezintă mai mult decât colectarea unor anumite obiecte. Oamenii care suferă de o asemenea tulburare găsesc că le este dificil sau imposibil să se despartă de obiecte, și le acumulează într-atât de mult, încât își pun propria viață și pe cea a celor din jur în pericol. Cei care suferă de această afecțiune sunt conștienți uneori de natura obsesiei lor, dar refuză să accepte că modul lor de a se comporta este unul extrem. Atașamentul obsesiv-emoțional față de obiecte, precum

și nivelul ridicat de anxietate, legat de ce se va întâmpla în cazul în care renunță la obiecte, cauzează probleme emoționale majore, care afectează relațiile cu ceilalți și buna funcționare a vieții de zi cu zi.

TULBURAREA CORPORALĂ DISMORFICĂ

Persoanele care suferă de tulburare corporală dismorfică resimt o neliniște semnificativă cu privire la ceea ce ele percep ca fiind defecte corporale și sunt chinuite de ideea că anumite părți ale corpului sunt anormale sau deformate. Aceste preocupări sunt excesive; orice anormalitate

(fie că există cu adevărat sau este doar imaginată) nu este pe atât de extremă pe cât cred ele. Timpul și energia consumate preocupându-se de aceste defecte le controlează viețile. Uneori, aceste persoane dezvoltă comportamente compulsive pentru a se liniști (de exemplu, se uită în oglindă în mod repetat, achiziționează produse de înfrumusețare sau recurg la chirurgie plastică). Modul în care gestionează aceste percepții distorsionate variază de la o persoană la alta. Unii recunosc că preocupările lor sunt disproportionale în raport cu înfățișarea lor reală, iar alții sunt la limita delirului, ținând cont de cât sunt de convinși că arată rău.

Tulburările legate de traume și stres

TULBURAREA DE STRES POSTTRAUMATIC

Tulburarea de stres posttraumatic implică nu doar experiența unei traume, ci și modificări și perturbări ale vieții cotidiene de după traumă. O traumă se definește prin trăirea unui moment de groază și lipsă de ajutor, acompaniată deseori de senzația că viața ne este în pericol, sau prin participarea ca martor la o asemenea experiență. Deși o traumă – agresiune sexuală, accident de mașină sau chiar participarea la război – este prima componentă a tulburării de stres posttraumatic, nu toți cei care suferă o traumă dezvoltă o asemenea afecțiune. Cei care o dezvoltă încep să resimtă tulburări serioase în activitățile zilnice, uneori chiar la luni bune sau la ani după traumă. Printre simptome se numără flashbackuri cronice și coșmaruri, amorțeală emoțională și o stare de vigilență crescută (de exemplu, persoana se sperie foarte ușor). Viața persoanei afectate este definită prin traumă, personalitatea ei suferă modificări, iar comportamentul – chiar dacă ia forma negării sau a evitării discuțiilor despre traumă – este alterat în comparație cu cel de dinainte de traumă.

TULBURAREA DE ADAPTARE

Tulburările de adaptare aparțin unei categorii de afecțiuni care se manifestă prin reacții la factori declanșatori (stresori). Aceste tulburări sunt foarte des întâlnite printre oamenii care caută tratament psihiatric, mai ales atunci când au probleme în a gestiona o situație de viață. Printre acestea se numără despărțirile și divorțurile, concedierea și multe altele. Pentru a se putea stabili diagnosticul, stresorul trebuie să fi avut loc în ultimele trei luni, iar stresul (care variază ca manifestare) trebuie să împiedice buna desfășurare a activităților zilnice sau să fie disproporționat în raport cu stresorul ca atare. În mod normal, tulburarea de adaptare nu se diagnostichează atunci când există un alt diagnostic mai potrivit (de exemplu, un episod depresiv major), și nici în perioada de doliu. Diagnosticul de tulburare de adaptare poate fi foarte specific, incluzând stări depresive și anxietate (sau chiar ambele), alături de tulburări fiziologice, cum ar fi insomnia și indigestia.

Tulburările neurologice

TULBURAREA DE TIP DEFICIT DE ATENȚIE ȘI HIPERACTIVITATE (ADHD)

Tulburarea de tip deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) cuprinde două mari tipuri de modificări comportamentale. Primul implică un nivel crescut de distragere, secundat de lipsa abilității de concentrare. Al doilea tip de modificări presupune o activitate fizică intensă, care se manifestă prin hiperactivitate și prin lipsa abilității de a sta liniștit; aceste simptome sunt, deseori,acompaniate de impulsivitate. Asociate cu ADHD sunt și lacunele de memorie, comportamentul dezorganizat, inabilitatea de a duce la bun sfârșit sarcini simple și chiar incapacitatea de a-l aștepta pe celălalt să termine de vorbit pentru a lua cuvântul. Uneori, adulții sunt diagnosticați doar cu deficit de atenție (ADD), întrucât hiperactivitatea a fost tratată în copilărie. Indiferent când este diagnosticat ADHD, trebuie să existe dovezi clare că simptomele au apărut în copilărie, înainte de împlinirea vârstei de 12 ani. Acesta este un criteriu important (deși uneori este ignorat), întrucât ADHD este o tulburare de dezvoltare, ceea ce înseamnă că procesele cerebrale ale persoanei afectate sunt diferite din punct

de vedere calitativ față de cele ale unei persoane sănătoase. ADHD nu survine brusc, ca urmare a stresului și a modificărilor stilului de viață, însă stresul și stilul de viață pot fi asemănătoare simptomelor ADHD, cum ar fi depresia, anxietatea și tulburările de comportament.

TULBURAREA DE SPECTRU AUTIST

Simptomele inițiale ale tulburării de spectru autist implică un comportament repetitiv și ritualizat, precum și deficite la nivel de comunicare și de interacțiune socială. (Cei care suferă de tulburare de autism se află în „spectrul autismului“.) Autismul nu este un diagnostic ușor de stabilit, având multe niveluri de manifestare. De fapt, puține sunt afecțiunile psihice care să varieze atât de mult la nivelul simptomelor. Unii copii nu au reușit nici măcar să stabilească un contact vizual cu părinții, în vreme ce alții reușesc să devină ingineri sau profesori, tulburările de comportament fiind resimțite doar la nivelul interacțiunii sociale. Sindromul Asperger, care fusese înregistrat în DSM ca o afecțiune de sine stătătoare, este încadrat acum în spectrul autist. Cu toate acestea, sindromul Asperger

poate fi diagnosticat și de specialiștii care nu folosesc sistemul de clasificare DSM-5. Este, de fapt, o formă de autism înalt funcțional, manifestările fiind, în special, de natură socială. Nu este legată de timiditate și nici nu provine din anxietate; din contră, indiciile tulburării Asperger sunt lipsa interesului de a socializa, precum și inabilitatea de a interacționa în contexte sociale normale. Specifică spectrului autist (și sindromului Asperger) este și incapacitatea de a procesa experiențele emoționale ale celorlalți. Copiii încadrați în spectrul autist manifestă comportamente

repetitive, cum ar fi bătutul din palme, aranjarea jucăriilor, legănarea sau chiar autopălmuirea. Asemenea acțiuni repetitive nu par să aibă nici un scop, însă par să funcționeze ca o formă de liniștire sau de autostimulare. Totodată, în această categorie comportamentală, copilul prezintă foarte puțin interes pentru lucrurile din jur, iar atunci când manifestă interes pentru o activitate, acesta este unul obsesiv. Unii copii afectați sunt sensibili la stimuli precum căldura, lumina și zgomotul, și chiar la textura hainelor. Au dificultăți în a renunța la rutina zilnică.

Tulburările psihotice

SCHIZOFRENIA

Schizofrenia este o afecțiune prost înțeleasă. Deseori confundată cu tulburarea de identitate disociativă (experiența de a avea personalități multiple) și în mod greșit considerată a avea un risc crescut de violență, schizofrenia este o tulburare severă, care asociază simptomele psihotice unei deconectări mentale de la realitate. Deși cuvântul *psihotic* se folosește deseori într-un sens peiorativ, el descrie, de fapt, experiența unor deliruri (credințe complet deconectate de la realitate) sau a unor halucinații (experiențe senzoriale alterate sau distorsionate). Halucinațiile pot implica unul dintre cele cinci simțuri, dar oamenii care suferă de schizofrenie acuză halucinații auditive, mai exact, aud voci. A suferi de delir înseamnă mai mult decât a avea credințe așa-zis neortodoxe (cum ar fi credința în teoria conspirației). Delirurile sunt mult mai sistematice și indică modele de gândire complet distorsionate. Uneori, diferența dintre a fi psihotic și a crede în teoria conspirației este o chestiune controversată, însă cu siguranță există o diferență în a crede că guvernul dispune de sisteme secrete de supraveghere și a crede că guvernul a implantat microcipuri în creierul

tuturor cetățenilor. Schizofrenia poate surveni brusc, prin tulburări psihotice, deseori manifestându-se chiar în adolescență. Noțiunea de *simptome pozitive* se folosește pentru a descrie prezența unor experiențe (halucinații și deliruri) care nu au o bază obiectivă în realitate. Noțiunea de *simptome negative* desemnează absența fenomenelor (discurs, interacțiune socială, expresie emoțională) care sunt, în mod normal, prezente. Alte simptome sunt discursul dezorganizat, expresii emoționale nepotrivite sau neutre, inclusiv mișcări corporale catatonice. Fără un tratament adecvat, schizofrenia cauzează disfuncții serioase, dar variază ca intensitate. Unii oameni care suferă de schizofrenie nu pot avea grijă de ei înșiși și nici nu pot interacționa cu lumea din jurul lor. Alții pot avea slujbe și relații, luptându-se permanent cu halucinațiile și cu delirul. Unii dintre ei devin chiar oameni de succes: matematicianul John Forbes Nash Jr., a cărui poveste este relatată în filmul biografic *O minte strălucită*, sau Elyn Saks, profesor de drept și de psihologie a cărei autobiografie, *Centrul nu se mai poate susține*, relatează lupta ei triumfătoare cu schizofrenia și cu tratamentul acesteia.

Tulburările neurocognitive

INSUFICIENȚA NEUROCOGNITIVĂ MAJORĂ/UȘOARĂ

Ceea ce pe vremuri se numea *demență* poartă astăzi denumirea de *insuficiență neurocognitivă*. Aceasta poate fi diagnosticată ca fiind ușoară sau majoră, clasificare ce permite depistarea precoce a acesteia. A suferi de insuficiență neurocognitivă înseamnă a prezenta deficite sistematice de înțelegere, memorie, învățare și conștientizare. Insuficiența neurocognitivă are numeroase cauze posibile, printre care consumul prelungit de substanțe, accidentele vasculare cerebrale, precum și anumite sindroame genetice. Cea mai comună cauză este boala Alzheimer, în care deficitul neurocognitiv este ireversibil și se instalează progresiv, începând cu vârsta de 60 de ani. Treptat, toate tipurile de memorie sunt afectate, inclusiv memoria autobiografică și memoria musculară (poate deveni imposibil pentru cineva să își aducă aminte cum să deschidă o ușă sau cum să folosească un pieptăn). Se pot semna și dificultăți în recunoașterea chipurilor, precum și dezorientare și confuzie. Deși, prin natura

sa, insuficiența neurocognitivă implică procesele de gândire, se remarcă faptul că și personalitatea și funcțiile emoționale sunt afectate. Deseori, agitația, teama și depresia acompaniază diagnosticul. Cei apropiați pot fi copleșiți de stres și durere asistând la degradarea celor bolnavi; prin urmare, este important ca și aceștia să primească ajutor.

ENCEFALOPATIA CRONICĂ TRAUMATICĂ

Encefalopatia cronică traumatică este un sindrom care se manifestă la sportivi de performanță care au suferit traumatisme cerebrale repetate, chiar și mici contuzii. Se crede că traumatismele cerebrale repetitive au un impact asupra creierului și creează o acumulare de proteine care cauzează simptome asemănătoare deficitului neurocognitiv. Encefalopatia cronică traumatică nu poate fi diagnosticată decât în urma unei autopsii, însă debutează mai devreme decât boala Alzheimer și se manifestă prin simptome similare, dar și prin comportament haotic, delir, consum de substanțe și risc crescut de suicid.

DELIRUL

Deși delirul are simptome similare cu deficitul neurocognitiv, acesta se poate instala brusc, fără să existe un deficit în prealabil. Din fericire, poate să dispară în câteva zile sau săptămâni. Este comun la vârstnicii care suferă o schimbare bruscă în viața de zi cu zi, care au un stres crescut sau au dificultăți locomotorii. Toți acești factori tind să apară în urma spitalizării pentru analize

complexe, așadar delirul este des întâlnit la vârstnicii spitalizați. În cazul altor grupe de vârstă, delirul poate fi provocat de infecții, toxine, abuz de substanțe și diverse afecțiuni medicale. În cazul delirului, o persoană poate deveni brusc confuză sau dezorientată, incapabilă să își recunoască prietenii și familia sau să își amintească informații importante. Cu un sprijin adecvat, și după ce persoana revine într-un mediu mai puțin stresant, delirul poate fi vindecat complet.

Tulburările legate de consumul de substanțe

ALCOOLISMUL

Abuzul de substanțe și dependența sunt probleme des întâlnite, iar uneori este greu de știut când anume consumul devine nesănătos. Tulburările legate de consumul de substanțe sunt caracterizate de efectele pe care le au asupra corpului, iar printre substanțele în sine se numără antidepressivale, stimulentele, opiaceele și halucinogenele. Semnele clasice de *abuz* de substanțe includ dificultățile de relaționare, probleme la școală și probleme de asumare a responsabilității. Se consideră *abuz* de substanțe atunci când integritatea fizică a pacientului este amenințată, când pacientul nu poate renunța la substanțe, când folosește cantități mari în timpul unor perioade mai lungi, când este în sevră sau când investește mult timp în a-și procura aceste substanțe. *Dependența* de substanțe (adicția) are o dimensiune și fiziologică, și psihologică. Componentele fiziologice includ *toleranța* (inabilitatea de a obține aceleași efecte prin consumul aceleiași cantități) și *sevrăjul* (senzațiile fizice și psihice care se resimt atunci când pacientul duce lipsă de substanțe). Din nefericire, *toleranța* și *sevrăjul* se pot

combina pentru a bloca pacientul într-un ciclu de adicție. Pacientul nu mai consumă substanța pentru a obține efectul euforic, dar are nevoie de ea pentru a atenua simptomele sevrăjului. Printre componentele psihologice ale dependenței de substanțe se numără poftele de nestăpânit, precum și căutarea substanțelor, ceea ce duce la deficite în funcționarea de zi cu zi. Aceste componente pot fi prezente chiar și atunci când substanța în cauză nu provoacă dependență (de exemplu, o persoană poate să nu fie dependentă de marijuana, dar își petrece timpul încercând să o obțină, nu își mai întâlnește prietenii și își cheltuie ultimii bani pe acest drog, neglijându-se sine). DSM-5 nu mai face diferența între *abuzul* de substanțe și *dependență*, însă recent s-a stabilit un instrument de diagnostic pentru această afecțiune: *tulburare ușoară, moderată și severă*. DSM-5 include o tulburare care nu este, practic, legată de un consum de natură chimică: *tulburarea comportamentală asociată jocurilor de noroc*. Aceste simptome le imită pe cele ale *abuzului* de substanțe și ale *dependenței* și includ chiar *toleranța* și *sevrăjul*.

Glosar

16PF Inventarul de personalitate al lui Raymond Cattell. Este un test de personalitate ce măsoară nivelul a 16 trăsături care se pare că variază de la o persoană la alta.

ACCEPTARE POZITIVĂ NECONDIȚIONATĂ În terapia centrată pe client, dezvoltată de Carl Rogers, atitudinea caldă și primitoare a terapeutului față de client.

ACOMODARE În psihologia dezvoltării (Jean Piaget), ajustarea sau acomodarea unei scheme mentale pentru a se potrivi noilor informații provenite de la mediul exterior.

ACT RATAT Termen formulat de Sigmund Freud pentru substituirea neintenționată a unui cuvânt cu un altul mult mai potrivit, care pune în evidență motivații sau sentimente inconștiente.

AFAZIE Tulburare de limbaj care implică un deficit în exprimarea verbală.

AMINTIRE EPISODICĂ Noțiune formulată de Ulric Neisser pentru a descrie memoria autobiografică, legată în mod direct de experiențele personale.

AMINTIRE REPISODICĂ Noțiunea formulată de Ulric Neisser, care semnifică amintirea imprecisă a unor evenimente sau experiențe (joc de cuvinte cu trimitere la noțiunea de *memorie episodică*).

AMINTIRI FLASH Noțiune formulată de Ulric Neisser, care semnifică acele amintiri cu o puternică încărcătură emoțională, care conțin *flashuri* cu momente de viață importante sau cu incidente ce revin acut, deși s-a dovedit că asemenea amintiri nu sunt în mod necesar precise.

ANALIZA FACTORIALĂ Procedură statistică, folosită deseori în cercetările cu privire la trăsăturile personalității, care identifică o serie bogată în elemente care variază; dintr-un set de variabile importante, factorul de analiză identifică un set mai mic.

ANIMA Noțiune dezvoltată de Carl Jung, care desemnează arhetipul feminin ce există în subconștientul unui bărbat.

ANIMUS Noțiune dezvoltată de Carl Jung, care desemnează arhetipul masculin ce există în subconștientul unei femei.

ANXIETATE DE BAZĂ Noțiune dezvoltată de Karen Horney, care semnifică stresul resimțit de un copil atunci când lumea i se pare înfricoșătoare și imprezvizibilă.

ARHETIP Noțiune dezvoltată de Jung, care semnifică un set de trăsături universale din inconștientul colectiv.

ASIMILARE În psihologia dezvoltării (Jean Piaget), asimilarea unor noi informații într-o schemă mentală deja existentă.

A TREIA FORȚĂ Noțiune utilizată pentru a descrie psihologia umanistă. În termenii istoriei psihologiei, prima forță este considerată a fi psihanaliza, în vreme ce behaviorismul este cea de-a doua.

AUTOEFICACITATE Pentru Albert Bandura, efectul pe care îl are credința unei persoane în abilitatea de a îndeplini o anumită sarcină.

AUTONOMIE FUNCȚIONALĂ DE PREZERVARE Noțiune formulată de Gordon Allport, ce semnifică un atribut sau un obicei care persistă după îndeplinirea scopului inițial.

AUTONOMIE FUNCȚIONALĂ PROPRIATĂ Pentru Gordon Allport, atribut comportamental care reflectă sinele adevărat al unui individ și se aliniază valorilor morale ale acestuia.

CARTOGRAFIERE CEREBRALĂ Ideea potrivit căreia anumite regiuni ale creierului sunt responsabile cu procese cognitive specifice, cu emoții și anumite tipuri de comportament.

CLASA PUZZLE Dezvoltată de Elliot Aronson, acest concept desemnează o metodă educațională în cadrul căreia grupuri eterogene de studenți colaborează, fiecare student având un rol specific; această abordare crește capacitatea de învățare, nivelul de învățare și ajută și la reducerea conflictelor dintre elevi.

COMPLEX DE INFERIORITATE

Noțiune formulată de Alfred Adler, care desemnează un set de credințe, emoții și acțiuni ce reprezintă încercarea unui individ de a-și depăși împlinirile personale, întrucât le percepe în comparație cu ale celorlalți.

COMPLEXUL LUI OEDIP În teoria psihanalitică, dezvoltată de Sigmund Freud, dilemă a copilului care se simte atras de părintele de sex opus și își dorește să minimizeze competiția excluzându-l pe părintele de același sex.

CONDIȚIONARE DE NIVEL ÎNALT

În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, practica folosirii unui stimul condiționat (lovirea diapazonului) în locul unui stimul necondiționat (prezentarea pudrei de carne) ca bază a unui nou circuit de condiționare; condiționarea de nivel secundar este posibilă, dar cea de nivel terț probabil că nu.

CONECȚIONISM Teorie dezvoltată de Edward Thorndike, care se bazează pe ideea că învățarea este tot timpul rezultatul conexiunii dintre stimul și răspuns.

CONFLICT DE TIP ABORDARE-ABORDARE

Potrivit lui Kurt Lewin, procesul psihologic care are loc atunci când cineva trebuie să decidă între două opțiuni dezirabile.

CONFLICT DE TIP ABORDARE-EVITARE

Potrivit lui Kurt Lewin, procesul psihologic care intervine atunci când cineva trebuie să decidă dacă să aleagă o opțiune care are atât părți bune, cât și părți mai puțin bune.

CONFLICT DE TIP EVITARE-EVITARE

Potrivit lui Kurt Lewin, procesul psihologic care are loc atunci când o persoană trebuie să aleagă între două opțiuni indezirabile.

CONSERVAREA CANTITĂȚII

Principiul potrivit căruia cantitatea (masă sau volum) unei substanțe rămâne constantă, chiar și când aceasta este mutată în diverse recipiente, de diferite forme. În psihologia dezvoltării, fundamentată de Jean Piaget, abilitatea copilului de a înțelege în mod automat acest principiu nu se dezvoltă decât după stadiul preoperațional.

CONTIGUITATE TEMPORALĂ

În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, o cerință necesară pentru o condiționare puternică, ce implică prezentarea unui stimul condiționat (lovirea unui diapazon) imediat după prezentarea unui stimul necondiționat (pudra de carne).

CRIZĂ DE IDENTITATE Noțiune formulată de Erik Erikson pentru eșecul unei persoane de a-și împlini identitatea egoului (congruența dintre simțul de sine și acțiunile sale) în timpul adolescenței.

CRIZĂ DE VIAȚĂ În teoria dezvoltării formulată de Erik Erikson, crizele de viață desemnează conflictele pe care le întâlnim în cadrul celor opt stadii de dezvoltare psihosocială pe care le traversăm de-a lungul unei vieți.

CULTURA ORGANIZAȚIONALĂ

Noțiune formulată de Kurt Lewin care semnifică locul de muncă, pe care acesta îl caracterizează ca fiind democratic, autoritar sau *laissez-faire*, potrivit stilului stabilit de liderii organizaționali.

CURBĂ DE ÎNVĂȚARE Noțiune asociată cu observațiile lui Edward Thorndike, cu privire la faptul că

performanțele urmează o traiectorie care se îmbunătățește prin practică și atinge nivelul maxim (vârful), apoi se transformă în platou (stagnează).

CUTIE DE PUZZLE Dispozitiv utilizat de Edward Thorndike în multe dintre experimentele sale despre învățarea la animale.

DATE DE TIP L Noțiune formulată de Raymond Cattell, care semnifică „registru vieții” sau informațiile colectate de la societate despre o persoană, cum ar fi evaluările celor din anturaj ori registrele curților de judecată.

DATE DE TIP Q Noțiune formulată de Raymond Cattell, care semnifică informații despre personalitate preluate din autoevaluări.

DATE DE TIP T Noțiune dezvoltată de Raymond Cattell, care desemnează informații despre personalitatea unui individ, colectate din teste de personalitate obiective și în cadrul unor studii experimentale.

DEPERSONALIZARE Noțiune formulată de Philip Zimbardo în raport cu experimentul Stanford;

se referă la pierderea sensului de sine, comportament care deviază de la standardele morale înalte ale individului.

DISONANȚĂ COGNITIVĂ Potrivit lui Leon Festinger, stresul pe care îl resimte o persoană atunci când se ciocnesc două credințe, sentimente sau acțiuni inconsistente; disonanța cognitivă îl obligă pe cel în cauză să minimizeze starea de neliniște prin reinterpretarea situației respective.

DISPOZITIV DE ACHIZIȚIE A LIMBAJULUI (DAL) Ipoteză formulată de Noam Chomsky, potrivit căreia există o regiune în creier care este programată în prealabil cu capacitatea de a învăța limbajul, având rol de procesor.

ECUAȚIA LUI LEWIN Conceptualizare a teoriei câmpurilor, ecuația lui Lewin este o ipoteză potrivit căreia comportamentul este o funcție a caracteristicilor psihologice personale și a modului în care aceste caracteristici reacționează la mediul în care trăiește individul.

EFFECT DEZINFORMATOR Noțiune formulată de Elizabeth Loftus care semnifică dezvoltarea unei false amintiri,

după ce informații eronate au fost în prealabil asimilate și stocate în memorie.

EFFECTUL IMPERECȚIUNII

Noțiune formulată de Elliot Aronson, care semnifică faptul că indivizii tind să aprecieze mai mult o persoană competentă, dacă aceasta comite greșeli ne semnificative, și mai puțin dacă aceasta este perfectă.

EGO În teoria psihanalitică, dezvoltată de Freud, ego-ul este mintea inconștientă în care sălășluiesc nevoile animale, poftele carnale și violența.

EPISTEMOLOGIE GENETICĂ

Noțiune formulată de Jean Piaget, care semnifică studiul originilor cunoașterii.

EROARE A NON B (EROARE DE PERCEPȚIE) În psihologia dezvoltării, acest tip de eroare descrisă de Jean Piaget apare la copiii de 10 luni (sau chiar mai mici) care au fost martori la ascunderea unui obiect într-un loc specific, cu toate acestea, copilul caută obiectul în ultimul loc în care l-a găsit.

EROARE COGNITIVĂ Noțiune dezvoltată de Aaron Beck, care semnifică un set de credințe iraționale, cum ar fi cele

implicate în generalizarea excesivă sau în gândirea dihotomică. Deseori, erorile cognitive duc la depresie sau anxietate.

EXCITAȚIE Procesul de „trezire” a creierului și de racordare la mediu; acest proces joacă un rol important în teoria personalității formulată de Hans Eysenck.

EXTRAVERSIE Tendința de a fi orientat spre exterior din punct de vedere psihologic și de a obține energia din mediul exterior și de la ceilalți oameni.

FILOGENETICĂ Noțiune formulată de Lev Vîgotski, care descrie tipul de dezvoltare indus de forțele evoluționiste, de-a lungul a mii de ani.

FIXAȚIE În teoria psihanalitică, dezvoltată de Sigmund Freud, fixația este un comportament disfuncțional permanent sau o trăsătură de personalitate care se dezvoltă ca urmare a unui eveniment traumatizant sau a unor nevoi neîmplinite din cadrul unui stadiu psihosexual.

FLUXUL CONȘTIINȚEI Concept dezvoltat de William James, care semnifică acele gânduri inseparabile

care circulă în mod continuu; expresie a înlănțuirii continue a acestor gânduri.

FONEME Cele mai mici și elementare unități sonore care aparțin unei limbi.

GÂNDIRE DIHOTOMICĂ Tip de gândire binară care construiește situații de tipul „totul-sau-nimic” sau „alb-și-negru”. Noțiunea este formulată de Aaron Beck, un tip de eroare cognitivă care duce la depresie și anxietate.

GRAMATICĂ TRANSFORMAȚIONALĂ Noțiune formulată de Noam Chomsky, care semnifică structura limbajului și operațiile pe care le facem asupra propozițiilor pentru a crea unele noi.

HIPERINTENȚIE Noțiune formulată de Viktor Frankl, care semnifică străduința de a atinge un obiectiv de neatins.

HIPERREFLECȚIE Noțiune formulată de Viktor Frankl, care desemnează procesul gândirii excesive în raport cu sinele sau cu un obiect, astfel că gândirea devine inadaptabilă.

IERARHIA NEVOILOR Conceptualizare pe cinci niveluri a nevoilor care

motivează comportamentul uman, pornind de la cele legate de supraviețuire la cele implicate în realizarea de sine.

INCONȘTIENT În psihanaliza lui Freud, zona psihicului care se ascunde dincolo de conștiință, dar care poate influența comportamentul.

INCONȘTIENT COLECTIV Noțiune centrală în psihologia jungiană, care semnifică totalitatea gândurilor și amintirilor universale provenite de la strămoșii noștri, care există la nivelul psihicului, în afara nivelului de conștientizare.

INDICATOR DE TIP MYERS-BRIGGS Inventar al personalității, care are la bază studiile lui Carl Jung. Indicatorul măsoară trăsăturile de personalitate ale unui individ în funcție de patru axe: introvertit/extravertit, sensibil/intuitiv, rațional/sentimental, judecător/perceptiv.

INHIBIȚIE Procesul acordării creierului la mediu și încercarea de a-și scădea nivelul de stimulare; acest proces joacă un rol important în teoria personalității formulată de Hans Eysenck.

INSTRUMENTE DE ADAPTARE INTELECTUALĂ Noțiune formulată de Lev Vîgotski, care desemnează lucrurile pe care le inoculează o cultură unui copil (structuri de limbaj, de exemplu), pentru a-l ajuta să gândească și să învețe.

INTELIGENȚĂ CRISTALIZATĂ Potrivit lui Raymond Cattell, cunoașterea și experiența care se dezvoltă cu timpul și abilitatea de a folosi această cunoaștere în luarea deciziilor.

INTELIGENȚĂ FLUIDĂ Pentru Raymond Cattell, abilitatea de a folosi logica și strategia în rezolvarea problemelor neașteptate.

INTENȚIE PARADOXALĂ Tehnica terapeutică susținută de Viktor Frankl, prin care pacientul își dorește în mod activ ceva ce îi provoacă frică, astfel încât respectiva activitate să îi cauzeze mai puțină anxietate pe viitor.

INTERES SOCIAL Noțiune formulată de Alfred Adler, care semnifică o preocupare generală dirijată spre ceilalți și spre relația cu ei, precum și motivarea de a ne gândi că facem parte dintr-o comunitate mai mare.

INTERFERENȚE ARBITRARE Noțiune dezvoltată de Aaron Beck, care semnifică legăturile iraționale dintre fenomene care nu au nici o legătură între ele.

INTERVALUL ÎNTĂRIRII În condiționarea operantă, dezvoltată de B.F. Skinner, un program de întărire în cadrul căruia recompensele sunt acordate în funcție de un comportament specific, la un anumit interval de timp, spre deosebire de acordarea unei recompense după ce comportamentul a fost manifestat de mai multe ori.

INTROVERSIE Tendința psihică de a fi interiorizat și de a deriva energia din propriile gânduri și din singurătate.

ÎNCERCARE ȘI EROARE Termen asociat cu observația lui Edward Thorndike, potrivit căreia învățarea are loc după încercări repetate și după corectarea progresivă a greșelilor.

ÎNTĂRIRE A CONDIȚIONĂRII În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, rezultatul înșurării unui interval de timp între prezentarea unui stimul condiționat (lovirea diapazonului) și cea a unui stimul necondițional (pulverul de carne).

LEGEA EFECTULUI Teorie formulată de Edward Thorndike, potrivit căreia, în cazul în care un comportament are un efect plăcut, atunci acesta este mult mai susceptibil să fie repetat decât unul fără un efect plăcut.

LEGEA INUTILITĂȚII Teorie formulată de Edward Thorndike, potrivit căreia cu cât sunt conectate mai rar un stimul și un răspuns, cu atât mai puțin sedimentată este asocierea lor (adică învățarea).

LEGEA UTILITĂȚII Noțiune formulată de Edward Thorndike, potrivit căreia, cu cât sunt conectate mai des un stimul și un răspuns, cu atât mai sedimentată este asocierea lor (învățarea).

LOGOTERAPIE Tip de psihoterapie dezvoltat de Viktor Frankl, care pune accentul pe căutarea sensului și a scopului vieții.

MECANISME DE APĂRARE În teoria psihanalitică, dezvoltată de Sigmund Freud, disfuncțiile mentale și modelele comportamentale menite să calmeze anxietatea care apare atunci când Sinele intră în conflict cu regulile și așteptările Supraeului.

MEMORIE SEMANTICĂ Noțiune dezvoltată de Ulric Neisser, care semnifică acel tip de memorie care stochează cunoștințe și informații care nu sunt direct legate de experiența personală.

MENTALITATE DE CREȘTERE Potrivit lui Carol Dweck, mentalitate bazată pe credința că inteligența și abilitățile sunt maleabile și pot fi îmbunătățite prin practică, și că eșecul este o oportunitate de a învăța.

MENTALITATE FIXĂ Potrivit lui Carol Dweck, direcție mentală aliniată credinței că inteligența sau abilitățile sunt de neschimbat și nu pot fi modificate sau îmbunătățite prin practică sau efort.

MICROGENETICĂ Noțiune formulată de Lev Vîgotski, care desemnează micile schimbări ce au loc în dezvoltarea individuală a unei persoane, în scurte perioade.

MODELARE În condiționarea operantă, dezvoltată de B.F. Skinner, metodă ce constă în administrarea unor întăritori comportamentali, care aproximează un comportament dorit, în vederea manifestării acestuia.

MODELARE SOCIALĂ Concept fundamental în teoria învățării, dezvoltat de Albert Bandura, care semnifică faptul că oamenii învață din comportamentele celorlalți; cele patru componente ale învățării sociale sunt atenția, retenția, reproducerea și motivația.

MODELUL DULAPULUI În teoria psihanalitică, noțiune care desemnează o conceptualizare specifică a atașamentului și legăturii mamă-copil. Potrivit acestui model teoretic, atașamentul are loc pentru că nevoile mamei corespund nevoilor biologice ale copilului.

MORFEME Cele mai mici unități de sens care aparțin unei anumite limbi; poate fi vorba despre un cuvânt de sine stătător, dar și de un prefix, sufix sau o rădăcină lexicală care poartă un sens.

NEVOI DE TIP B În ierarhia nevoilor, formulată de Abraham Maslow, nevoile „ființei”, care nu sunt niciodată satisfăcute pe deplin și care încurajează motivația spre realizarea de sine.

NEVOI DE TIP D În ierarhia nevoilor formulată de Abraham Maslow, nevoile de tip „deficiență” care, odată satisfăcute, nu mai sunt factori de motivație.

NEVOI NEVROTICE În teoria lui Karen Horney, 10 nevoi emoționale extreme care prezintă modele neadaptabile ce provin din deficite în dezvoltarea unei persoane, deseori în conexiune cu părinții acesteia.

NEVROZĂ Fenomen asociat astăzi cu stresul și agitația. În teoria lui Karen Horney, nevroza semnifică anxietatea care ne acompaniază în viața de zi cu zi.

NEVROZĂ DUMINICALĂ Noțiune formulată de Viktor Frankl, care semnifică plictiseala și starea de rău ce se pot instala în momente de odihnă și care pot să genereze plăceri superficiale, cum ar fi consumul de bunuri materiale.

NEVROZĂ EXPERIMENTALĂ În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, agitația ca răspuns a unei cereri de discriminare excesivă între gradațiile aceluiași stimul condiționat (cum ar fi variațiile ușoare ale diapazonului).

ONTOGENETICĂ Noțiune formulată de Lev Vîgotski, care semnifică tipul de dezvoltare ce are loc în timpul vieții unui individ (achiziție care stă la baza psihologiei dezvoltării).

PĂRTINIRE EGOCENTRISTĂ

Pentru Raymond Cattell, dorința generală de îmbunătățire a atributelor pozitive, creșterea stimei de sine sau punerea într-o lumină favorabilă; în rapoartele de personalitate, această părtinire duce la evaluări imprecise.

PENURIA STIMULULUI Ipoteză potrivit căreia repetarea continuă de către copil a limbii vorbite în jurul său nu este suficientă pentru a o învăța; este argumentul lui Noam Chomsky, prin care explică de ce teoriile comportamentale sunt insuficiente în explicarea dezvoltării limbajului.

PERIOADE CRITICE ALE DEZVOLTĂRII

Teoretizate de neurologul și lingvistul Eric Lenneberg, aceste perioade sunt identificate unor vârste în cadrul cărora anumite abilități sau aptitudini (cum ar fi abilitatea de a scrie sau de a citi) sunt asimilate sau trebuie asimilate pentru a se putea manifesta.

PERMANENȚA OBIECTULUI

Ipoteză formulată de Jean Piaget, potrivit căreia obiectele continuă să existe chiar și când acestea se află în afara conștientizării senzoriale imediate (acest proces se dezvoltă în timpul stadiului senzoriomotor).

PERSONA Noțiune formulată de Carl Jung, care semnifică rolul pe care un individ îl joacă în societate.

PREZENTAREA PROBLEMEI

Acțiunea de a-i prezenta unui psihoterapeut o problemă inițială, a cărei nevoie de rezolvare l-a motivat pe pacient să caute ajutor de specialitate. Problema prezentată poate să fie sau nu cea adevărată.

PROBLEMĂ MINTE-CORP

Marele domeniu de studiu al filosofiei, ce datează de secole și care analizează mintea și corpul și legăturile dintre aceste elemente ce alcătuiesc ființa umană.

PROGRAM DE ÎNTĂRIRE

În condiționarea operantă, dezvoltată de B.F. Skinner, un program în cadrul căruia se oferă recompense după manifestarea repetitivă a unui anumit tip de comportament, în opoziție cu programul în care se oferă recompense după ce s-a scurs o perioadă delimitată.

PROPRIUM Termen folosit de Gordon Allport pentru a desemna sinele adevărat al unei persoane.

PSIHOISTORIE Narațiune biografică ce surprinde explorări ale caracteristicilor psihologice ale unei persoane. În anul 1970, Erik Erikson câștigă premiul Pulitzer pentru studiul său psihoistoric despre Gandhi.

PSIHOMERICĂ Măsurarea și evaluarea unor fenomene psihologice, cum ar fi dispozițiile, memoria, stările cognitive și personalitatea.

PSIHOTERAPIE CENTRATĂ PE

CLIENT Dezvoltată de Carl Rogers, este un tip de psihoterapie umanistă care pune accentul pe legătura caldă și colaborarea dintre terapeut și client, pe optimismul terapeutului față de clientul său și pe potențialul de dezvoltare al acestuia.

REALIZARE DE SINE În ierarhia nevoilor, formulată de Abraham Maslow, ultima și cea mai importantă nevoie, care este legată de motivația împlinirii abilităților și de trăirea unei vieți pline de sens; numai o parte dintre oameni ating acest nivel.

REGIUNEA BROCA Regiune a creierului, situată la nivelul lobului frontal din emisfera dominantă,

care este responsabilă cu producerea limbajului discursiv; poartă numele lui Paul Broca, cel care a descoperit-o.

SCHEME (SCHEMATA) Grupări mentale pe care un individ le folosește pentru a recunoaște și clasifica informații în modele cu sens, pentru a înțelege mai bine lumea.

SELECȚIE NATURALĂ În teoria evoluționistă, dezvoltată de Charles Darwin, modalitatea prin care natura elimină de-a lungul timpului un organism cu trăsături mai slabe, pentru a spori șansele de supraviețuire ale unui organism mai bine adaptat. Această selecție permite propagarea trăsăturilor „forte”, permițând continuarea speciei din care face parte respectivul organism.

SELECȚIE SEXUALĂ În teoria evoluționistă dezvoltată de Charles Darwin, căutarea unui organism a unor parteneri de reproducere cu trăsături superioare, susceptibili să mențină perpetuarea speciei.

SENZORIOMOTOR Noțiune formulată de Jean Piaget, care desemnează stadiul dezvoltării cognitive, cuprins între naștere și împlinirea vârstei

de doi ani, atunci când operațiunile mentale ale copilului depind exclusiv de interacțiunea cu corpul și cu mediul.

SERIAȚIE MENTALĂ Ordonarea mentală a elementelor în funcție de grade (de exemplu, dimensiunea). În psihologia dezvoltării, avansată de Jean Piaget, această capacitate se naște în timpul stadiului operațiilor concrete.

SINCRONICITATE Noțiune dezvoltată de Carl Jung, care semnifică fenomenul de co-manifestare a unor evenimente al căror sens poate să fie mai profund, chiar dacă legătura dintre ele pare a fi doar o coincidență.

SINE Noțiune formulată de Carl Jung, care semnifică arhetipul ce unește conștiința și subconștientul unui individ.

SINTAXĂ În orice limbă, suma regulilor care guvernează aranjarea cuvintelor și care permite înțelegerea acestora.

SOCIOCULTURAL În teoria învățării și dezvoltării, formulată de Lev Vîgotski, noțiune care descrie schimbările culturale ce au avut loc de-a lungul timpului și au avut impact asupra modului în care s-a produs învățarea.

SOCIOISTORIC În cadrul teoriilor lui Lev Vîgotski privind învățarea și dezvoltarea, acesta este un termen care descrie schimbările culturale ce au avut loc de-a lungul timpului și au schimbat modul în care s-a produs învățarea.

SPAȚIU AL VIEȚII Noțiune formulată de Kurt Lewin, ce desemnează totalitatea influențelor ce acționează asupra unui individ.

STADII PSIHOSEXUALE În teoria psihanalitică, dezvoltată de Sigmund Freud, perioade pe care le traversează un copil și în timpul cărora se maturizează biologic și psihologic.

STADIUL OPERAȚIILOR CONCRETE

Noțiune dezvoltată de Jean Piaget, care semnifică un stadiu de dezvoltare cognitivă (între șapte și 11 ani), când copilul folosește logica, dar este incapabil să abstractizeze și să formuleze operațiuni mentale.

STADIUL OPERAȚIILOR FORMALE

Noțiune formulată de Jean Piaget pentru a desemna stadiul de dezvoltare cognitivă ce începe la vârsta de 12 ani, atunci când copiii folosesc abstractizarea

și raționalizarea ipotetică, pentru a susține procese mentale complexe.

STADIUL PREOPERAȚIONAL

Noțiune formulată de Jean Piaget, care semnifică stadiul de dezvoltare cuprins între doi și șapte ani, atunci când se dezvoltă gândirea și limbajul, însă operațiunile mentale rămân relativ simple.

STIMUL CONDIȚIONAT

În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, un stimul (lovirea unui diapazon) asociat de suficient de multe ori unui stimul necondiționat (cum ar fi prezentarea pudrei de carne) ce evocă un răspuns (salivația).

STIMUL DE GENERALIZARE

În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, un afect care poate interveni chiar dacă un stimul de condiționare (lovirea unui diapazon) nu este prezentat în același fel.

STIMUL NECONDIȚIONAT

În condiționarea clasică, dezvoltată de Ivan Pavlov, un stimul (prezentarea pudrei de carne) care evocă un răspuns în mod natural (salivația).

STRUCTURĂ DE SUPRAFAȚĂ

Noțiune formulată de Noam Chomsky, care desemnează aranjamentul precis al unor cuvinte într-o propoziție, în contrast cu sensul acelei propoziții (adică structura profundă). Propoziții diferite pot avea structuri de suprafață diferite, dar aceeași structură profundă.

STRUCTURĂ PROFUNDĂ

Noțiune dezvoltată de Noam Chomsky pentru a desemna sensul unei propoziții, independent de ordinea cuvintelor din propoziție (structura de suprafață).

SUPERIORITATE ILUZORIE Termen formulat de Stanley Milgram pentru a desemna erorile de autoevaluare ale unei persoane, prin compararea abilităților, inteligenței sau a moralității sale cu cele ale altei persoane.

SUPRAEU În teoria psihanalitică, dezvoltată de Sigmund Freud, componentă mentală care a absorbit regulile, valorile și morala și care acționează pentru a călăuzi comportamentul, în opoziție cu Sinele.

TEORIA ACHIZIȚIEI NATIVE

A LIMBAJULUI Teorie formulată de Noam Chomsky, potrivit căreia creierul uman dispune de un dispozitiv

de achiziție a limbajului (DAL), care îi face pe oameni să fie preprogramați pentru învățarea unei limbi.

TEORIA ATRACȚIEI DE TIP

CÂȘTIG-PIERDERE Ipoteză formulată de Elliot Aronson potrivit căreia o persoană are tendința de a dezvolta o afinitate pentru alta, dacă aceasta din urmă pare să nu o placă de la început.

TEORIA CÂMPULUI Ipoteză formulată de Kurt Lewin, potrivit căreia comportamentul este o funcție a caracteristicilor unui individ și a reacțiilor sale față de mediu.

TEORIA COMPARAȚIEI SOCIALE

Ipoteză formulată de Leon Festinger potrivit căreia ne evaluăm constant abilitățile în comparație cu ale celorlalți.

TEORIA CONSTRUCTIVISTĂ Noțiune care descrie teoria învățării elaborată de Jean Piaget, ce susține că indivizii învață activ și își dezvoltă cunoașterea prin intermediul experiențelor specifice.

TEORIA EMOȚIEI JAMES-LANGE

Teorie care susține că experiența psihologică este o funcție a evenimentelor fiziologice (de exemplu, dacă inima bate mai tare se resimte frica).

TEORIA ÎNVĂȚĂRII SOCIALE Teorie formulată de Albert Bandura, potrivit căreia comportamentul se învață prin modelare și imitare.

TERAPIA AUTOCONTROLULUI Dezvoltată de Albert Bandura, tip de psihoterapie al cărei scop este depășirea obiceiurilor nesănătoase prin observarea comportamentului și modificarea mediului de viață al individului.

TERAPIE COGNITIVĂ Dezvoltată de Aaron Beck, sub influența lui Albert Ellis, tipologie psihoterapeutică ce se caracterizează prin identificarea și modificarea unor gânduri automate de inadaptare care influențează emoțiile și comportamentul.

TERAPIE PRIN MODELARE Formulată de Albert Bandura, un tip de psihoterapie în cadrul căreia oamenii își depășesc temerile și provocările privindu-i pe ceilalți care se confruntă cu aceleași temeri și provocări.

TERAPIE RAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ (REBT) Dezvoltată de Albert Ellis, este un tip de psihoterapie care implică modificarea

gândurilor disfuncțional-iraționale ale unei persoane și schimbarea comportamentului acesteia; predecesora terapiei cognitive.

TRANZITIVATE Principiul relaționării dintre părțile unei serii. În cadrul teoriei dezvoltării copilului, formulată de Jean Piaget, înțelegerea principiilor care intervin în timpul stadiului operațiilor concrete.

TRĂSĂTURI CARDINALE Noțiune dezvoltată de Gordon Allport, care semnifică trăsăturile de personalitate ce sunt atât de dominate încât controlează comportamentul și definesc o persoană în mod semnificativ.

TRĂSĂTURI CENTRALE Noțiune dezvoltată de Gordon Allport, care semnifică trăsăturile de bază ale personalității, ce sunt prezente, în grade diferite, la aproape toți oamenii.

TRĂSĂTURI DE SUPRAFAȚĂ În teoria personalității, dezvoltată de Raymond Cattell, noțiune ce semnifică fațete specifice ale personalității, care nu sunt definitorii pentru un individ.

TRĂSĂTURI SECUNDARE Noțiune formulată de Gordon Allport, care desemnează trăsăturile de personalitate ce sunt puse în evidență în anumite contexte sau situații.

TRĂSĂTURI-SURSĂ În teoria personalității, dezvoltată de Raymond Cattell, noțiune ce semnifică acele caracteristici ale personalității care sunt fundamentale pentru un individ.

TRIADĂ NEVROTICĂ ÎN MASĂ În logoterapie, triada nevrotică este reprezentată de depresie, agitație și adicție, care rezultă din lipsa de sens a vieții sau din căutarea nepotrivită a sensului.

UMBRĂ Noțiune formulată de Carl Jung, ce semnifică acele aspecte ale personalității care sunt inaccesibile înțelegerii conștiente.

VALIDITATE A FEȚEI Gradul în care elementele dintr-o evaluare se potrivesc cu ceea ce trebuie să măsoare, independent dacă elementele sunt potrivite în acest scop.

VID EXISTENȚIAL Pentru Viktor Frankl, vidul psihologic care se creează atunci când cineva își percepe viața ca fiind lipsită de sens.

ZONĂ A PROXIMEI DEZVOLTĂRI Noțiune dezvoltată de Lev Vîgotski, care desemnează decalajul dintre ceea ce poate face un copil în mod independent și ceea ce poate face ghidat de un educator. Pentru Vîgotski, zona proximei dezvoltări este cea în care are loc adevărata învățare.

Bibliografie

Allport, G.W. (1968), *The Person in Psychology: Selected Essays*, Beacon Press, Boston.

Allport, G.W. & Odbert, H.S. (1936), „Trait names: A psycholexical study“, *Psychological Monographs*, nr. 47, (1, Whole nr. 211).

American Psychiatric Association (2016), *Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mentale*, ed. a V-a, Editura Medicală CALLISTO.

Ansbacher, H. & Ansbacher, R. (eds.) (1964), *The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings*, Harper Perennial, New York.

Aronson, E. (2010), *Not by Chance Alone: My Life as a Social Psychologist*, Basic Books, New York.

Aronson, E. (2011), *The Social Animal*, ed. a XI-a, Worth/Freeman, New York.

Aronson, E., preluat de pe www.jigsaw.org

Bandura, A. (1965), „Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses“,

Journal of Personality and Social Psychology, nr. 1(6), pp. 589.

Bandura, A. (1977), *Social Learning Theory*, Prentice Hall Englewood Cliffs, New Jersey.

Bandura, A., Ross, D. & Ross, S.A. (1961), „Transmission of aggression through imitation of aggressive models“, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, nr. 63, pp. 575–82.

Bandura, A., Ross, D. & Ross, S.A. (1963), „Imitation of film-mediated aggressive models“, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, nr. 66 (1), p. 3.

Barlow, D.H. și V. Mark Durand, *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, ed. a VII-a, Cengage Learning, New York.

Beck, A.T. (1967), *Depression: Causes and Treatment*, University of Pennsylvania Press, Philadelphia.

Beck, A.T., Epstein, N. & Harrison, R. (1983), „Cognitions, attitudes and personality dimensions in depression“, *British Journal of Cognitive Psychotherapy*, nr. 1, pp. 1–16.

Beck, A.T. & Steer, R.A. (1993), *Beck Anxiety Inventory Manual* , Harcourt Brace & Company, Texas.

„Button,Button“, episod din *Zona Crepusculară* , serial difuzat pe CBS, 7 martie 1986.

Cattell, R.B. (1957), *Personality and Motivation: Structure and Measurement* , Editura World, New York.

Cattell, R.B. (1963), „Theory of crystallized intelligence:A critical experiment“, *Journal of Educational Psychology* , nr. 54, pp. 1–22.

Chomsky, N. (1957), *Syntactic Structures* , Editura The Hague, Olanda.

Darwin, C. (1874), *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* , ed. a II-a, Editura A.L. Burt, New York.

Darwin, C. (2017), *Originea Speciilor* , Editura Academiei Române și Editura Herald, București. (Prima oară, lucrarea a fost publicată în anul 1859.)

Darwin, C. (1879), *The Expression of Emotions in Man and Animals* . Julian Friedmann, Londra. (Publicată, prima oară în anul 1872.)

Dobkin, M. (16 ianuarie 2006), „Behaviorists behaving badly“, *New York Magazine* .

Dweck, C.S. (1999), *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development* , Psychology Press, Philadelphia.

Dweck, C.S. (2017), *Mindset. O nouă psihologie a succesului* , Curtea Veche Publishing, București.

Ellis, A. (1954), *The American Sexual Tragedy* , Twayne, New York.

Ellis, A. (1957), „Rational psychotherapy and individual psychology“, *Journal of Individual Psychology* , nr. 13, pp. 38–44.

Ellis, A. (2010), *Cum să trăim alături de un nevrotic acasă și la locul de muncă* , Editura Trei, București.

Ellis, A. (2014), *Sex fără vinovăție în secolul XXI* , Editura Trei, București.

Ellis, A. (1962), *Reason and Emotion in Psychotherapy* , Editura Stuart, New York.

Ellis, A. (1994), *Reason and Emotion in Psychotherapy* , ediție revizuită, Editura Carol, New Jersey.

Erikson, E. (2015), *Copilarie și societate* , Editura Trei, București.

Erikson, E. (1968), *Identity: Youth and Crisis* , Editura W.W. Norton, New York.

- Frankl, Viktor E. (2018), *Omul în căutarea sensului vieții*, Editura Vellant, București.
- Freud, Sigmund (2010), *Opere esențiale*, Editura Trei, București.
- Gold, M. (ed.) (1999), *A Kurt Lewin Reader: The Complete Social Scientist*, American Psychological Association, Washington, DC.
- Haney, C., Banks, W.C., & Zimbardo, P.G. (1973), „A study of prisoners and guards in a simulated prison“, *Naval Research Review*, nr. 30, pp. 4–17.
- Harlow, H.F. (1951), *Primate Learning*, în C.P. Stone (ed.), *Comparative Psychology* (pp. 183–238), Prentice-Hall, New Jersey.
- Horney, K. (1942), *Self-Analysis*, W.W. Norton, New York.
- Horney, K. (2010), *Conflictele noastre interioare*, Editura Univers Enciclopedic, București.
- Horney, K. (1950), *Neurosis and Human Growth: The Struggle toward Self-realization*, Editura W.W. Norton, New York.
- James, W. (1950), *The Principles of Psychology*, Dover Publications, New York.
- Jung, C.G. (2004–2019), *Opere complete*, Editura Trei, București. (Lucrarea a fost publicată pentru prima oară în anul 1948.)
- Jung, C.G., Read, H., Fordham, M. & Adler, G. (1953), *The Collected Works of C. G. Jung*, Pantheon, New York.
- Lewin, K. (1947), „Frontiers in group dynamics: Concept, method and reality in social science; social equilibria and social change“, *Human Relations*, nr. 1, p. 36.
- Loeschen, S. (1998), *Systematic Training in the Skills of Virginia Satir*, Brooks/Cole Pacific Grove.
- Loftus, E.F. (1975), „Leading questions and the eyewitness report“, *Cognitive Psychology*, nr. 7, pp. 560–572.
- Loftus, E.F. (1979), „The malleability of human memory“, *American Scientist*, nr. 67, pp. 312–320.
- Loftus, E.F. (2007), „Memory distortions: Problems solved and unsolved“ în Garry, M. & Hayne, H., *Do justice and let the sky fall: Elizabeth F. Loftus and her contributions to science, law, and academic freedom*, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, pp. 1–14.
- Loftus, E.F. și Palmer, J.C. (1974), „Reconstruction of automobile destruction: an example of the

interaction between language and memory“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* , nr. 13, pp. 585–589.

Maslow, A.H. (1943), „A theory of human motivation“, *Psychological Review* , nr. 50(4), pp. 370–96.

Maslow, A.H. (1954), *Motivation and Personality* , Editura Harper and Row, New York.

Maslow, A.H. (1962), *Towards a Psychology of Being* , D. Van Nostrand Comp, Princeton.

Milgram, S. (1963), „Behavioral study of obedience“, *Journal of Abnormal and Social Psychology* , nr. 67(4), pp. 371–378.

Milgram, S. (1967), „The small world problem“, *Psychology Today* .

Milgram, S. (1974), *Obedience to Authority* , Harper, New York.

Neisser, U. (1982), *Memory Observed* , Freeman, San Francisco.

Neisser, U. (1982), „Snapshots or benchmarks?“ în U. Neisser & I.E. Hyman (eds.), *Memory Observed: Remembering in Natural Contexts* , Worth Publishers, San Francisco, pp. 68–74.

Neisser, U. & Harsch, N. (1992), „Phantom flashbulbs: False recollections of

hearing the news about Challenger“ în E. Winograd & U. Neisser (eds.), *Affect and Accuracy in Recall: Studies of „Flashbulb“ Memories* , Vol. 4, Cambridge University, New York, pp. 9–31.

Pavlov, I.P. (1955), *Selected Works* , Foreign Languages Publishing House, Moscova.

Piaget, J. (1952), *The Origins of Intelligence in Children* , International Universities Press, New York.

Piaget, J. (1954), *The Construction of Reality in the Child* , M. Cook, Trans.

Rogers, C. (1942), *Counseling and Psychotherapy* , Houghton Mifflin, New York.

Rogers, C. (2015), *Terapia centrată pe client* , Editura Trei, București.

Rogers, C. (2014), *A deveni o persoană* , Editura Trei, București.

Rosenhan, D. (1973), „On being sane in insane places“, *Science* , nr. 179, pp. 250–258.

Sagan, C. (1979), *Broca's Brain* , Random House, New York.

Satir, V. (1991), *The Satir Model: Family Therapy and Beyond* , Science and Behavior Books, Palo Alto.

- Schiller, F. (1983), „Paul Broca and the history of aphasia“, *Neurology* , nr. 33(5), p. 667.
- Skinner, B.F. (1938), *The Behavior of Organisms* , Appleton-Century-Crofts, New York.
- Skinner, B.F. (1948), *Walden Two* , Macmillan, New York.
- Skinner, B.F. (1951), „Some contributions of an experimental analysis of behavior to psychology as a whole“, *American Psychologist* .
- Skinner, B.F. (1953), *Science and Human Behavior* , Macmillan Company, New York.
- Skinner, B.F. (1957), *Schedules of reinforcement* (împreună cu C.B. Ferster), Appleton-Century-Crofts, New York.
- Skinner, B.F. (1963), Operant behavior, *American Psychologist* , nr. 18, pp. 503–515.
- Skinner, B.F. (1971), *Beyond Freedom and Dignity* , Knopf, New York.
- Thorndike, E.L. (1898), „Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals“, *Psychological Monographs: General and Applied* , nr. 2(4), pp. i–109.
- Thorne, B.M. & Henley, T.B. (2001), *Connections in the History and Systems of Psychology* , Houghton Mifflin, New York.
- Vîgotski, L.S. (1978), *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes* , Harvard, Cambridge.
- Watson, J. (1913), „Psychology as the behaviorist views it“, *Psychological Review* , nr. 20, pp. 158–177.
- Watson, J. (1928), *The Ways of Behaviorism* , Harper & Brothers, New York.
- Zimbardo, p. (2007), „When Good People Do Evil“, *Yale Alumni Magazine* .
- Zimbardo, p. (februarie 2008), *Philip Zimbardo: The Psychology of Evil* , TED Talk [Video file.] Preluat de la https://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil?language=en.

Index

16PF 143 –145, 205

A

abuz de substanțe 203 –204

act ratat 57, 205

adicție 204, 219

Adler, Alfred 9 –10, 66–69, 206, 211

afazie 23, 205

agresivitate 102 –104, 186

Ainsworth, Mary 64, 121–123

Allport, Gordon 9, 138–143, 206,
214, 218–219

anima 59, 205

animus 59, 205

arhetip 205

Aronson, Elliot 9, 11, 162, 172–175,
206, 208, 217

atașament 20, 64, 119–124, 146

autonomie funcțională 140, 206

autoreglare 101

B

Banaji, Mahzarin 141

Bandura, Albert 9, 11, 100–105, 208,
212, 218

Beck, Aaron 9, 77, 79–81, 209 –210, 218

behaviorism 34 –36, 84, 187–188

Benedict, Ruth 146

Berkeley, George 15

Binet, Alfred 9 –10, 91–94

boala Alzheimer 202

Bowlby, John 64, 121

Broca, Paul 9 –10, 22 –24, 215

C

Cattell, James McKeen 9, 91, 143–145,
205, 208, 210–211, 213, 219

Cattell, Raymond 9, 91, 143–145, 205,
208, 210–211, 213, 219

Chomsky, Noam 9, 48, 129–133, 205,
208, 210, 217

clasa puzzle 11, 172–173, 206

complex de inferioritate 67, 206

complexul lui Oedip 54, 206

conecționism 41, 44, 206

conflict de tip abordare-abordare 206

conflict de tip abordare-evitare 207

conflict de tip evitare-evitare 207

criză de identitate 126, 207

crize de viață 125

Csikszentmihalyi, Mihaly 148

cutia lui Skinner 45

D

Darwin, Charles 9 -10, 17-20, 215
delir 201 -202
demență 202
depresie 62, 73, 80-81, 86, 88, 151,
192-193, 209, 219
Descartes, Renè 9 -10, 13-16
disonanță cognitivă 158, 161-162, 208
doliu 198
Dweck, Carol 9, 11, 133-136, 212

E

ecuația lui Lewin 157, 208
ego 53, 208
Eichmann, Adolf 164
Ellis, Albert 9, 68, 75-78, 218
Erikson, Erik 9, 11, 56, 125-128, 207, 214
erori cognitive 80
experimentul Stanford 176, 208
extraversie 60 -61, 209
Eysenck, Hans 9, 150-154, 209 -210

F

Ferster, Charles 46
Festinger, Leon 9, 11, 158, 160-162,
174, 208, 217
FitzRoy, Robert 20
fixație 54, 56, 147, 209
flux 148
foneme 130, 209

Frankl, Viktor 9, 68, 70-74, 148,
210-211, 213, 219
Freud, Sigmund 9 -10, 52-58, 63,
66, 138-139, 205-206, 208 -210,
212, 215-217

G

Gage, Phineas 24 -25
Gall, Franz Josef 10
Galton, Francis 91
gândire dihotomică 209
Greenwald, Anthony 141
Gutenberg, Johannes 10

H

halucinații 193, 201
Harlow, Harry 9, 119-121,
123-124, 146
hiperintenție 210
hiperreflecție 74, 210
Hipocrate 10, 151
hipomanie 193
Hobbes, Thomas 15
Horney, Karen 9, 11, 56, 62-64,
68, 205, 213

I

ierarhia nevoilor 146, 210, 213, 215
inconștient 54, 58, 61, 210
inconștient colectiv 58, 61, 210
inhibiție 151, 210

inteligență cristalizată 211

inteligență fluidă 211

intenție paradoxală 211

interferențe arbitrare 210

introversie 60 -61, 153, 211

J

James, William 9 -10, 26-29, 57,
91, 143, 209, 218

Jones, Mary Cover 36

Jung, Carl 9, 56, 58-62, 151, 205,
210, 214-216, 219

L

Lange, Carl Georg 27, 29, 218

Lenneberg, Eric 131, 213

Lewin, Kurt 9, 156-159, 206-208,
216-217

Locke, John 15

Loftus, Elizabeth 9, 11, 106-108, 208

logoterapie 72, 211, 219

Lorenz, Konrad 19 -20

M

Main, Mary 122

Maslow, Abraham 9, 68, 141,
146-149, 213, 215

mecanisme de apărare 56, 63, 212

memorie episodică 212

memorie semantică 212

mentalitate de creștere 134 -136, 212

Milgram, Stanley 9, 11, 141, 163-168,
176-177, 217

modelul dulapului 120, 212

morfeme 130, 213

N

Nash, John Forbes Jr. 201

Neisser, Ulric 9, 11, 95-98, 205, 212

nevoi de tip B 147, 213

nevroză 32, 64-65, 213

nevroza duminică 71, 213

P

Pavlov, Ivan 9 -10, 31-34, 36, 40, 45,
206-207, 213, 216-217, 219

părtinire egocentristă 213

peripartum 193

Perls, Fritz 189

permanența obiectului 214

persona 59, 147, 176, 214

personalitate 25, 58-60, 67, 71, 92,
123, 137-139, 143-145, 150-152,
154, 157, 176, 184, 205, 208-210,
213, 218-219

Phelps, Elizabeth 97

Piaget, Jean 9, 93, 110-114, 117, 205,
207, 209, 214-218

postpartum 193

proiecție 53

proprium 139 -140, 214

psihanaliză 62, 66, 75, 84, 127, 138, 188

psihoistorie 127, 214
 psihologia copilului 109
 psihologia personalității 9, 100, 137,
 143, 152, 155
 psihologie individuală 66
 psihoterapie centrată pe persoană 83

R

răspuns condiționat 31, 34, 39
 realizare de sine 146, 149, 215
 reprimare 53
 Riecken, Henry 162
 Rogers, Carl 9, 11, 68, 83–86, 141, 214
 Rosenhan, David 9, 169–170

S

Saks, Elyn 201
 Satir, Virginia 9, 87–89
 scala Binet-Simon 92
 Schachter, Stanley 162
 schizofrenie 169, 171, 201
 selecție sexuală 17, 215
 Seligman, Martin 81, 148, 170
 Simon, Theodore 92 –93
 simptomele sevrăului 204
 sincronicitate 60, 215
 sindromul Asperger 199
 sine 13, 20, 46, 51, 53, 56, 59, 63,
 66, 69, 76, 79, 81, 88, 96, 101, 108,
 126–127, 134, 136, 140, 146–149,

152–153, 166, 168, 173, 175–176, 184,
 189, 192, 194, 196, 199, 204, 207–208,
 210, 213, 215–216
 Skinner, B.F. 9, 34, 38, 43, 45–49, 84,
 187, 211–212, 214
 spațiul vieții 157
 Spinoza, Baruch 15
 Spranger, Eduard 140
 stadii psihosexuale 216
 stadiul operațiilor concrete 111, 114, 216
 stadiul operațiilor formale 111–112, 216
 stadiul preoperațional 111–112, 216
 Stern, William 92
 stimul condiționat 31–32, 36, 206–207,
 213, 216, 219
 supraeu 53, 208, 217

T

teoria atracției câștig-pierdere 175
 terapie adleriană 66
 terapie cognitiv-comportamentală 191
 terapie de familie 191
 Terman, Lewis 93
 test de inteligență 10, 93–94
 Thoreau, Henry David 48
 Thorndike, Edward 9 –10, 40–44,
 46, 185, 206–207, 210–211
 Titchener, Edward B. 184
 trăsături cardinale 139, 141, 218
 trăsături centrale 218

tulburare afectivă sezonieră 193

tulburare bipolară 171, 193

tulburare corporală dismorfică 197

tulburare de anxietate generalizată 195

tulburare de panică 194

tulburare de tezurizare compulsivă 196

tulburări psihotice 201

U

umbră 219

V

Vernon, Philip 140

Vógotski, Lev 9, 115–118, 209,
211–213, 216, 219

W

Watson, John B. 9, 11, 34–39

Wernicke, Carl 23

Wertheimer, Max 146

White, Walter 167

Williams, Brian 98 –99

Wilson, Bill 60

Wundt, Wilhelm 10, 184

Z

Zeigarnik, Bluma 158

Mulțumiri

Imi mulțumesc în special Lindei Konner, agentul meu literar, pentru sprijinul și inteligența ei. Mi-a făcut plăcere să lucrez din nou cu tine, mai ales într-un asemenea domeniu! Lui Elizabeth Castoria și echipei Callisto, nici că m-ar fi putut ajuta mai mult, prin energia și înțelepciunea lor. Lui Arthur Nazaryan, editorul meu meticulos, m-a făcut să înțeleg că și el a dormit la fel de puțin ca mine.

Cititorilor rubricii mele, „Baggage Check“, și a articolelor mele din *The Friendship Fix* și *Psychology Today* : îmi sunteți alături de ani de zile și nu aș fi reușit să scriu dacă voi nu ați fi continuat să mă citiți. Vă apreciez mai mult decât vă puteți imagina. Și celor care îmi ascultă conferințele și care râd cu mine – exact în momentul în care sper să se întâmple asta – sunt uimită și onorată că îmi permiteți să vă vorbesc în continuare.

Clienților mei, care îmi arată săptămânal de ce sunt importante cercetarea și teoria, mi-ați încredințat secretele voastre, poverile, durerea, fericirea și, nu în cele din urmă, viața voastră. Este un privilegiu să îmi dați voie să vă fiu alături și vă port cu mine în suflet tot timpul. Studenților mei, care, de zeci de ani, mă inspiră și mă încântă, și care mă învață atât de multe! Fiind martora schimbării modului în care priviți viața, prin lentila psihologiei, rămâne una dintre cele mai mari împliniri profesionale. Mulțumiri asistentei mele, cercetătoarea Nicole Conrad, o adevărată comoară. Îți mulțumesc pentru că ai avut grijă să nu spun lucruri de genul: „Charles Darwin, care s-a născut în Kazahstan...”

Le sunt recunoscătoare și colegilor care mă susțin: lui Heidi Brown, Monicăi Silvestro, celor care nu s-au temut să îmi amintească de legendarele mele eseuri cu termen-limită de pe vremea când eram studentă, echipei DCE, „The Brain Trust“ și Laurei Getz. Mulțumiri primului meu editor, Holly Morris, care continuă să mă sprijine și să mă motiveze, de ani de zile, dar și editorului meu din prezent, de la „Baggage Check“, Adam Sapiro. Adam mi-a acordat doze săptămânale de răbdare și pastile de sănătate mentală, atunci când creierul meu lua foc. Munca mea este consolidată de oameni excepționali.

Minunatei mele familii, numeroasă și complexă: mamei mele, tatălui meu, lui Greg, Jef, Sybil, Luis, David, Judy și tuturor celor dragi, sunteți fantastici. Lui Andy, Vance, Alinei și lui Ruby – sunteți excepționali. Sunteți mai minunați decât orice psiholog și-ar putea imagina.

Psychology
Essential Thinkers, Classic Theories,
and How They Inform Your World
Dr. Andrea Bonior

Ilustrații de Alex Westgate

Copyright text © 2016 Andrea Bonior (the „Author“)
Toate drepturile rezervate

Ediție publicată pentru prima dată în limba engleză
de Zephyros Press, un imprint Callisto Media Inc.

INTRODUCTIV

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Psihologia
Cei mai importanți teoreticieni, teorii clasice
și cum te pot ajuta acestea să înțelegi lumea
Dr. Andrea Bonior

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză de Alexandru Bumbaș | Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fii
Redactori: Carmen Vasile, Sabrina Florescu
Corector: Dorina Lipan
Copertă: Ana-Maria Gordin Marinescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BONIOR, ANDREA
Psihologia: cei mai importanți teoreticieni, teorii clasice
și cum te pot ajuta acestea să înțelegi lumea / dr. Andrea
Bonior; cu il. de Alex Westgate; trad. din lb. engleză:
Alexandru Bumbaș. – București: Litera, 2019
ISBN 978-606-33-4554-8
ISBN EPUB 978-606-33-5821-0
I. Westgate, Alex (il.)
II. Bumbaș, Alexandru (trad.)
159.9

Disclaimer: Editura și autorul nu oferă garanții cu privire la acuratețea și caracterul exhaustiv al informațiilor
din această carte și își rezervă dreptul de a se sustrage oricărei responsabilități legate de folosirea ulterioară
a materialului de față în alte scopuri. Nu se oferă garanții legate de vânzări sau materiale promoționale. Sfaturile
și strategiile prezentate în această carte nu sunt pretabile în orice situație. Această lucrare se comercializează
înțelegând faptul că editura nu oferă sfaturi medicale, legale, profesionale sau de altă natură. Dacă este necesar
ajutor de specialitate, cereți sfatul unui profesionist competent. Editura și autorul nu sunt responsabili pentru
eventualele nereguli sau daune care ar putea surveni în urma acestei lecturi. Faptul că în această lucrare apar
numele unor persoane, organizații sau website-uri nu înseamnă că autorul sau editura susține opinii ori recoman-
dările formulate de acestea. În plus, cititorii ar trebui să fie conștienți de faptul că este posibil ca website-urile
prezentate aici să se fi modificat între timp sau să nu mai fie de actualitate. Numele, personajele, locurile sau
evenimentele prezentate în această carte sunt produsul imaginației autorului și au un caracter ficțional. Orice
asemănare cu persoane vii sau decedate ori cu evenimente care au avut loc în realitate este pur întâmplătoare.